

Утверждаю

Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"

М.И. Каулин

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		24 апреля 2024				день 24	
сборника рецепту	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
	завтраки		Белки	Жиры	Углеводы		
	возрастная категория						
			от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	каша пшеничная молочная с ягодами	220	5,9	4,53	46,59	251,44	24,41р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	103	0,4	0,4	9,8	47	22,43 Р
		итого	18,36	21,64	87,38	623,73	84,56р.
обед							
	сельдь с картофелем	60	3,45	6,73	6,85	101,9	11,56 Р
	борщ с капустой св.куры	250/20	3,57	10,19	10,31	147,93	22,76 Р
	гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	52,80 Р
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	7,79 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	2,86 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 Р
	груша	208	0,83	0,62	22,67	97,76	53,05 Р
		итого	33,45	34,4	125,19	945,57	162,69 Р
полдник							
	блинчики с джемом	100	8,41	9,29	41,03	281,94	17,70 Р
685	снежок	200	6	5	8,4	102	49,50 Р
	апельсин	371	2,7	0,6	24,3	129	94,23 Р
		итого	17,11	14,89	73,73	512,94	161,43 Р
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
завтрак							
	каша пшеничная молочная с ягодами	220	5,9	4,53	46,59	251,44	24,41р.
	сыр.яйцо.масло сл	65	8,64	16,28	0,41	183,5	28,20р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,80р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.
	яблоко	103	0,4	0,4	9,8	47	22,43 Р
	0						
		итого	18,36	21,64	87,38	623,73	84,56 Р
обед							
	сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	18,41 Р
	борщ с капустой св.куры	250/20	4	11,6	12,89	172,81	22,81 Р
	гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	58,66 Р
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	8,73 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р
	хлеб белый	30	1,58	0,2	9,66	47	3,86 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	7,40 Р
	груша	208	0,83	0,62	22,67	97,76	53,05 Р
		итого	40,01	43,76	135,47	1097,29	177,39 Р

шеф-повар Тен Е А

кладовщик Романенко Л В