

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

**5 апреля 2024****день 18**

		5 апреля 2024					день 18	
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена	
	завтраки		Белки	Жиры	Углевод ы			
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет					
завтраки								
	плов с отварной птицы	240	26,68	17,56	40,69	423,06	53,20р.	
	сыр	15	3,48	4,43		54,6	10,30р.	
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.	
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.	
	яблоко	153	0,61	0,61	14,99	71,91	33,32 Р	
		итого	34,23	23,06	87,5	697,5	105,11р.	
обед								
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	21,42 Р	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	7,49	17,44	149,67	21,70 Р	
	котлета рыбная с маслом	95	15,19	16,84	18,6	286,96	46,58 Р	
	картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	17,30 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	
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р	
		итого	27,24	33,52	105,65	842,03	121,73 Р	
полдник								
	пирожок с капустой	75	9,78	7,63	25,18	208,34	55,92 Р	
685	сок	200	1	0,2	20,2	92	24,00 Р	
	апельсин	188	1,35	0,3	12,15	64,5	47,75 Р	
		итого	12,13	8,13	57,53	364,84	127,67 Р	
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет					
завтрак								
	плов с отварной птицы	280	31,13	20,49	47,47	493,57	56,80р.	
	сыр	15	3,48	4,43		54,6	10,30р.	
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.	
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	5,72р.	
	яблоко	153	0,61	0,61	14,99	71,91	33,32 Р	
		итого	38,68	25,99	94,28	768,01	108,71 Р	
обед								
	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	34,65 Р	
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	7,49	17,44	149,67	21,70 Р	
	котлета рыбная с маслом	105	16,87	18,31	20,66	315,17	61,10 Р	
	картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	18,44 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	
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,47 Р	
		0						
		итого	30,38	35,48	119,63	924,17	150,62 Р	