

Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ с. Вьюнки
Возрастная категория 7-11 лет

I неделя Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Вермишель молочная	200	5,56	8,79	22,98	188,26
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Конфета вафельная	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Итого		7,46	23,89	69,28	480,76
Обед						
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
27	Борщ с говядиной	250	3,52	5,98	9,78	117
309	Макаронны отварные	150	13,1	14,02	86,8	168,6
243	Котлета	50	8,69	22,84	1,8	247,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		33,19	44,02	187,45	916,79
	Итого		40,65	67,91	256,73	1397,55

Возрастная категория 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Вермишель молочная	250	5,56	8,79	22,98	188,26
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Конфета вафельная	50	1,7	15,1	32,3	269,5
	Итого		7,46	23,89	69,28	480,76
Обед						
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
27	Борщ с говядиной	250	3,52	5,98	9,78	117
309	Макаронны отварные	150	13,1	14,02	86,8	168,6
243	Котлета	50	8,69	22,84	1,8	247,15
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		30,07	43,54	148,37	748,83
	Итого		38,16	67,23	217,65	1229,59