

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

I неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		5,33	7,95	37,2	213,6
	Обед					
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
111	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	0,32	0,025	1,87	8,75
304	Плов с мясом курицы	150	25,38	31,25	44,61	471,25
127	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
602	Конфета	50	0,84	1	23,2	106,2
370	Яблоко	150	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого		31,51	27,71	130,75	896,12
	Итого		36,89	35,66	167,95	1109,72

Возрастная категория 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	250	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		5,33	7,95	37,2	213,6
	Обед					
16	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
111	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	0,32	0,025	1,87	8,75
304	Плов с мясом курицы.	150	25,38	31,25	44,61	471,25
127	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,08	17,42	69,44
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		29,54	26,33	91,8	719,04
	Итого		34,87	34,28	129	932,64