

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

I неделя

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
20	Каша молочная манная с маслом	200	5,8	8,8	41	255,6
1	Бутерброд с маслом	110	3,12	7,57	19,57	161,3
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Итого		14,64	22,13	98,99	635,88
	Обед					
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	174,02
472	Рыба отварная	50	13,4	0,6	0	59
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
145	Яблоко	150	0,2	0,9	8,1	43
602	Конфета	50	0,84	1	23,2	106,2
	Итого		27,95	43,94	81,81	623,1
	Итого		42,59	66,07	180,8	1258,98

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					
20	Каша молочная манная с маслом	250	5,8	8,8	41	255,6
1	Бутерброд с маслом	110	3,12	7,57	19,57	161,3
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Итого		14,64	22,13	98,99	635,88
	Обед					
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	174,02
472	Рыба отварная	50	13,4	0,6	0	59
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		26,91	42,04	50,51	473,9
	Итого		41,55	64,17	149,5	1109,78