

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

I неделя

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	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
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		8,35	12,07	64,3	360,46
	Обед					
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
302	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	581,38
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
332	Кисель	200	-	-	5,58	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
145	Апельсин	180	0,2	0,9	8,1	43
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177
	Итого		19,22	87,54	77,5	1183,26

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					
8	Вермишель молочная	250	5,56	8,79	22,98	188,26
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		8,35	12,07	64,3	360,46
	Обед					
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
302	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	581,38
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
332	Кисель	200	-	-	5,58	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		17,62	84,98	30,74	963,26
	Итого		25,98	97,05	95,04	1323,72