

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

II 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					
5	Каша овсяная молочная с маслом	200	5	8,5	19,6	175,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		7,79	11,78	60,92	348,1
	Обед					
82	Борщ на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
304	Плов с мясом курицы	150	25,38	31,25	44,61	471,25
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
145	Яблоко	150	0,2	0,9	8,1	43
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177
	Итого		30,62	34,43	124,81	711,13
	Итого		38,41	46,21	185,73	1059,23

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					
5	Каша овсяная молочная с маслом	250	5	8,5	19,6	175,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
34	Пряник	40	2,59	3,28	27,32	149,2
	Итого		7,79	11,78	60,92	348,1
	Обед					
82	Борщ на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
304	Плов с мясом курицы	150	25,38	31,25	44,61	471,25
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
	Итого		29,02	31,87	78,05	591,13
	Итого		36,81	43,65	138,97	939,23