

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

II неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценност ь
Завтрак						
220	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
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
Итого			9,12	16,37	74,57	439,9
Обед						
14	Салат из свеклы столовой	100	1,43	6,09	8,36	93,9
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
145	Апельсин	180	0,2	0,9	8,1	43
602	Конфета	50	0,84	1	23,2	106,2
Итого			25,73	38,55	128,2	921,65
Итого			34,85	109,37	202,77	1361,55

Возрастная категория 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
220	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
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
Итого			9,12	16,37	74,57	439,9
Обед						
14	Салат из свеклы столовой	100	1,43	6,09	8,36	93,9
88	Щи на курином бульоне	250	0,8	0,14	6,04	27,28
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	260,2
304	Рис отварной	150	5,82	9,74	50	298,47
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
Итого			24,69	36,65	96,9	772,45
Итого			33,81	53,02	171,47	1212,35