

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

II неделя

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углевод ы	Энергетическая ценност ь
	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом	200	2,7	5,41	18,49	128,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
338	Яблоко	185	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого		5,44	6,17	72,67	369,02
	Обед					
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
309	Макаронные отварные с подливой	150	13,1	14,02	86,8	168,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
370	Апельсин	180	1,13	0,38	15,75	70,88
603	Пряник с начинкой	65	3,84	3,06	48,75	137,9
	Итого		28,44	25,59	205,14	666,38
	Итого		33,88	31,76	277,81	1035,4

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					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом	250	2,7	5,41	18,49	128,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
338	Яблоко	185	2,26	0,76	28,5	141,76
	Итого		5,44	6,17	72,67	369,02
	Обед					
46	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12
201	Суп с перловкой и мясом курицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28
309	Макаронные отварные с подливой	150	13,1	14,02	86,8	168,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		23,47	22,15	140,64	457,6
	Итого		28,91	28,32	213,31	369,02