

Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ с. Вьюнки

Возрастная категория 7-11 лет

II неделя

Среда

№ 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					
183	Каша гречневая с маслом	200	3,7	5,78	19,67	140,64
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		8,92	11,59	58,39	361,32
	Обед					
38	Суп вермишелевый с курицей	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
332	Кисель	200	-	-	5,57	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
604	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	191,9
370	Апельсин	180	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого		33,09	49,28	109,91	738,48
	Итого		42,01	60,87	168,3	1099,8

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					
183	Каша гречневая с маслом	250	3,7	5,78	19,67	140,64
382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98
39	Печенье	50	0,03	0,05	0,3	1,7
	Итого		8,92	11,59	58,39	361,32
	Обед					
38	Суп вермишелевый с курицей	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
332	Кисель	200	-	-	5,57	24,8
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		26,71	42,04	42,08	475,7
	Итого		35,63	53,63	100,47	837,02