

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

II неделя Вторник

№ 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					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
64	Батон	150	3,3	1,2	19,9	104,8
	Итого		8,6	9,1	56,8	311,7
	Обед					
10	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
25	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,22	6,1	29,38	191,04
302	Гречка отварная	180	0,38	64,16	0,62	281,38
26	Гуляш из мяса курицы	50	13,8	20,2	5,1	160,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
603а	Зефир	50	0,13	0,94	16	64,51
370	Яблоко	150	1,13	0,38	15,75	70,88
	Итого		26,78	96,76	120,43	1036,19
	Итого		35,38	105,86	177,23	1347,89

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					
2	Каша пшеничная молочная с маслом	250	5,1	7,9	22,9	183,9
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	23
64	Батон	150	3,3	1,2	19,9	104,8
	Итого		8,6	9,1	56,8	311,7
	Обед					
10	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100
25	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,22	6,1	29,38	191,04
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36
2а	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,4	69,6
	Итого		25,52	95,44	88,68	1300,8
	Итого		34,12	104,54	145,68	1612,5

