

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		07 марта 2024					
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая	цена
	завтраки		Белки	Жиры	Углевод ы	ценность	
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	омлет натуральный.масло сл.сыр	75	9,12	17,48	1,03	195,89	30,47р.
	хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	34,27р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,81р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	4,29р.
	апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	40,71 Р
		итого	20,43	22,82	67,33	566,5	113,55р.
обед							
	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	23,86 Р
	суп крестьянский с говядиной со сметаной	220	3,9	9,2	12,03	141,95	27,26 Р
	куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	61,40 Р
	макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	9,91 Р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	3,00 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	4,30 Р
	напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	7,80 Р
		итого	32,05	27,44	101,04	785,83	137,53 Р
полдник							
	лепешка с сыром	100	10,31	9,15	24,19	221,96	58,00 Р
685	сок	200	1	0,2	20,2	92	23,08 Р
	яблоко	98	0,4	0,4	9,8	47	20,94 Р
		итого	11,71	9,75	54,19	360,96	102,02 Р
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
завтрак							
	омлет натуральный.масло сл.сыр	75	9,12	17,48	1,03	195,89	30,38р.
	хлопья кукурузные с молоком	210	6,45	4,59	22,76	160,02	38,58р.
	чай слимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	3,81р.
	хлеб белый	40	3,16	0,4	19,32	94	6,44р.
	апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,8	41,05 Р
		итого	20,43	22,82	67,33	566,5	120,26 Р
обед							
	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	34,35 Р
	суп крестьянский с говядиной со сметаной	270	4,3	10,25	14,91	164,65	29,00 Р
	куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	67,76 Р
	макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	11,31 Р
	хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,5	4,49 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	4,50 Р
	напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	7,80 Р
	0						
		итого	37,63	30,42	124,01	927,37	159,21 Р