

МЕНЮ

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



		6 марта 2024					
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
	завтраки		Белки	Жиры	Углевод ы		
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	котлета Морячок с соусом сметанным	90/30	13	8,7	13,48	186,57	33,34р.
	картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	21,54р.
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.
	хлеб белый.масло сл	50	3,24	7,65	19,45	160,1	14,62р.
	яблоко	116	0,46	0,46	11,37	54,52	25,26 Р
		итого	20,14	22,92	82	623,28	97,33р.
обед							
	салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	15,94 Р
	борщ с кур.и сметаной	225	3,57	10,19	10,31	147,93	20,62 Р
	пельмени мясные с маслом	240	25,64	20,13	50,11	483,83	136,64 Р
	компот из св ягод	200	0,2	0,08	12,44	52,69	9,72 Р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	3,00 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	4,00 Р
		итого	35,11	36,38	105,05	891,36	189,92 Р
полдник							
	пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	62,52 Р
685	йогурт	250	8,2	3	11,8	114	66,86 Р
	виноград	120	0,6	0,6	15,4	72	57,93 Р
		итого	21,69	13,03	39,5	374,27	187,31 Р
	возрастная категория		от 12лет до 18 лет				
завтрак							
	котлета Морячок с соусом сметанным	100/30	14,99	10	15,2	211,4	40,63р.
	картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	27,64р.
	чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	2,57р.
	хлеб белый.масло сл	50	3,24	7,65	19,45	160,1	13,19р.
	яблоко	116	0,46	0,46	11,37	54,52	25,59 Р
	0						
		итого	22,71	18,91	88,84	623,17	109,62 Р
обед							
	салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	26,12 Р
	борщ с кур.и сметаной	275	4	11,6	12,89	172,81	22,06 Р
	пельмени мясные с маслом	280	29,93	22,9	58,5	559,42	154,70 Р
	компот из св ягод	200	0,2	0,08	12,44	52,69	10,78 Р
	хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,5	4,50 Р
	хлеб серый	40	3,3	0,6	19,82	99	4,83 Р
	0						
		итого	41,17	44,11	122,66	1055,94	222,99 Р

шеф-повар Тен Е А

кладовщик Романенко Л В