

Утверждаю

Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"

М.И. Каулин

**МЕНЮ**

МБОУ "СШ Вулканного ГП"



|                           |                                          | 21 марта 2024         |                     |       |              | день 12                    |          |
|---------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------|-------|--------------|----------------------------|----------|
| №<br>сборника<br>рецептур | наименование блюда                       | вес<br>блюда<br>(гр.) | пищевые вещества    |       |              | энергетическая<br>ценность | цена     |
|                           | завтраки                                 |                       | Белки               | Жиры  | Углевод<br>ы |                            |          |
| возрастная категория      |                                          |                       | от 7 лет до 11 лет  |       |              |                            |          |
| завтраки                  |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | пудинг из творога с соусом ягодным       | 180                   | 24                  | 13,49 | 29,08        | 338,91                     | 76,18р.  |
|                           | булочка с маком.сыр                      | 65                    | 6,64                | 4,83  | 19,32        | 148,6                      | 37,81р.  |
|                           | чай с молоком                            | 200                   | 1,82                | 1,42  | 13,74        | 75,65                      | 7,72р.   |
|                           | яблоко                                   | 132                   | 0,52                | 0,52  | 12,93        | 62,04                      | 28,74р.  |
|                           |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           |                                          | итого                 | 32,98               | 20,26 | 75,07        | 625,2                      | 150,45р. |
| обед                      |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | винегрет морской капустой                | 60                    | 0,78                | 4,29  | 4,9          | 61,67                      | 7,92 Р   |
|                           | суп крестьянский с говядиной со сметаной | 250                   | 3,9                 | 9,2   | 12,03        | 141,95                     | 23,10 Р  |
|                           | бедро куриное запеченое                  | 90                    | 18,13               | 15,67 | 0,07         | 209,23                     | 41,68 Р  |
|                           | картофельное пюре                        | 150                   | 3,27                | 4,71  | 22,03        | 144,03                     | 19,30 Р  |
|                           | сок                                      | 200                   | 1                   | 0,2   | 20,2         | 92                         | 24,00 Р  |
|                           | хлеб белый                               | 20                    | 1,58                | 0,2   | 9,66         | 47                         | 2,86 Р   |
|                           | хлеб серый                               | 50                    | 3,3                 | 0,6   | 19,82        | 99                         | 7,40 Р   |
|                           |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           |                                          | итого                 | 31,96               | 34,87 | 88,71        | 794,88                     | 126,26 Р |
| полдник                   |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | пирожок с капустой                       | 80                    | 9,78                | 7,63  | 25,18        | 208,34                     | 55,92 Р  |
| 685                       | чай с лимоном                            | 200                   | 0,26                | 0,03  | 11,26        | 47,79                      | 3,80 Р   |
|                           | виноград                                 | 121                   | 0,77                | 2,11  | 24,46        | 92,59                      | 58,08 Р  |
|                           |                                          | итого                 | 10,81               | 9,77  | 60,9         | 348,72                     | 117,80 Р |
| возрастная категория      |                                          |                       | от 12 лет до 18 лет |       |              |                            |          |
| завтрак                   |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | пудинг из творога с соусом ягодным       | 230                   | 31,93               | 17,97 | 36,23        | 440,9                      | 94,33р.  |
|                           | булочка с маком.сыр                      | 65                    | 6,64                | 4,83  | 19,32        | 148,6                      | 37,81р.  |
|                           | чай с молоком                            | 200                   | 1,82                | 1,42  | 13,74        | 75,65                      | 7,72р.   |
|                           | яблоко                                   | 132                   | 0,52                | 0,52  | 12,93        | 62,04                      | 28,74р.  |
|                           |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | 0                                        |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           |                                          | итого                 | 40,91               | 24,74 | 82,22        | 727,19                     | 168,60 Р |
| обед                      |                                          |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           | винегрет морской капустой                | 100                   | 1,3                 | 7,15  | 8,17         | 102,78                     | 12,52 Р  |
|                           | суп крестьянский с говядиной со сметаной | 250                   | 3,9                 | 9,2   | 12,03        | 141,95                     | 23,10 Р  |
|                           | бедро куриное запеченое                  | 100                   | 20,1                | 17,01 | 0,07         | 228,81                     | 45,12 Р  |
|                           | картофельное пюре                        | 180                   | 3,94                | 5,67  | 26,52        | 173,36                     | 20,44 Р  |
|                           | сок                                      | 200                   | 1                   | 0,2   | 20,2         | 92                         | 24,00 Р  |
|                           | хлеб белый                               | 20                    | 1,58                | 0,2   | 9,66         | 47                         | 2,86 Р   |
|                           | хлеб серый                               | 50                    | 3,3                 | 0,6   | 19,82        | 99                         | 7,40 Р   |
|                           | 0                                        |                       |                     |       |              |                            |          |
|                           |                                          | итого                 | 35,12               | 40,03 | 96,47        | 884,9                      | 135,44 Р |

шеф-повар Тен Е А

кладовщик Романенко Л В