

МБОУ "СШ Вулканного ГП"

МЕНЮ

Директор МБОУ "СШ Вулканного ГП"

М.И.Каулин

14 марта 2024

день 8

		14 марта 2024				день 8	
№ сборника рецептур	наименование блюда	вес блюда (гр.)	пищевые вещества			энергетическая ценность	цена
			Белки	Жиры	Углевод ы		
	завтраки						
	возрастная категория		от 7 лет до 11 лет				
завтраки							
	котлета из говядины и печени с соусом	90/30	12,94	10,5	13,35	200,69	48,44р.
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	9,17р.
	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	13,91р.
	яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	28,53 Р
		итого	23,96	23,45	89,5	671,66	102,62р.
обед							
	салат из цв.капусты.помидоров и зелены	60	1	5,08	2,2	59,53	22,77 Р
	суп картоф.с макаронами.говядиной	210	4,3	8,83	16,78	159,22	22,37 Р
	рыба.запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	43,56 Р
	картофельное пюре	150	2,99	5,27	16,39	129,8	16,20 Р
	хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	3,00 Р
	хлеб серый	50	3,3	0,6	19,82	99	4,60 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,48 Р
		итого	29,8	27,05	91,99	735,16	116,98 Р
полдник							
	пирожок с капустой	80	9,78	7,63	25,18	208,34	55,92 Р
685	сок	200	1	0,2	20,2	92	24,00 Р
	груша	209	0,83	0,62	21,53	98,23	55,41 Р
		итого	11,61	8,45	66,91	398,57	135,33 Р
	возрастная категория		от 12 лет до 18 лет				
завтрак							
	котлета из говядины и печени с соусом	100/30	14,04	11,06	12,6	207,04	47,52р.
	каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	10,07р.
	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	130	0,52	0,52	12,74	61,1	28,75 Р
	0						
		итого	26,2	25,03	93,9	712,34	103,53 Р
обед							
	салат из цв.капусты.помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	35,70 Р
	суп картоф.с макаронами.говядиной	260	4,9	5,93	20,94	152,08	24,07 Р
	рыба.запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	46,29 Р
	картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	16,61 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	6,06 Р
	компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	4,48 Р
	0						
		итого	34,62	28,82	113,26	851,85	137,71 Р

шеф-повар Тен Е А

кладовщик Романенко Л В