



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (ОВЗ)

МЕНЮ

на 22.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Биточки из мяса с соусом,		50/50	202
Макаронные изделия отварные		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	544	595
Обед			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему		200	290
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	622
Всего:	149,30	1 270	1 218

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
34,32	49,55	161,84

Витамины в миллиграммах

витЕ - 10,84	витА - 1 339,07	витD - 0,75
витВ2 - 0,62	витВ1 - 0,85	витС - 35,21

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 130,07	Se - 15,21	Ca - 194,75	Mg - 123,81
I - 168,09	Fe - 8,8	K - 1 165,1	P - 469,2

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка нефть(12 лет и старше)

М Е Н Ю

на 22.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Обед			
Салат из моркови с сахаром...		100	52
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зелены		10/250/5/2	131
Жаркое по-домашнему		200	290
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	100,00	827	698
Всего:	100,00	827	698

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 2	вита D - 0,33	вита B2 - 0,6
20,07	29,53	88,23	126,98		
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 130,83	Se - 16,1	Ca - 134,44	Mg - 112		
I - 129,27	Fe - 5,79	K - 1 205,57	P - 354,72		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (1-4 классы)

МЕНЮ

на 22.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Биточки из мяса с соусом,		50/50	202
Макаронные изделия отварные		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	544	595
Обед			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему		200	290
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	622
Всего:	149,30	1 270	1 218

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 10,84	витА - 1 339,07	витD - 0,75
34,32	49,55	161,84	витВ2 - 0,62	витВ1 - 0,85	витС - 35,21
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 130,07	Se - 15,21	Ca - 194,75	Mg - 123,81		
I - 168,09	Fe - 8,8	K - 1 165,1	P - 469,2		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.