



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (ОВЗ)

**МЕНЮ**

на 10.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>544</b>	<b>595</b>
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса		200	290
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>726</b>	<b>626</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 270</b>	<b>1 222</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 10,84	вита - 188,53	витD - 0,75	
34,08	52,55	156,28	витВ2 - 0,59	витВ1 - 0,83	витС - 33,66	
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>						
F - 100,85	Se - 15,19	Ca - 191,43	Mg - 108,94			
I - 165,45	Fe - 8,71	K - 1 119,85	P - 452,26			

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка нефт.(12 лет и старше)

**М Е Н Ю**

на 10.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым		100	64
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зелены		10/250/5/2	131
Жаркое по-домашнему из отварного мяса ..		250	351
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	100,00	877	770
Всего:	100,00	877	770

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
20,52	37,1	85,37	витА - 210,15	витD - 0,33    витB2 - 0,57
Минеральные вещества в миллиграммах				
F - 93,77	Se - 16,18	Ca - 136,3	Mg - 96,33	
I - 154,89	Fe - 6,01	K - 1 324,59	P - 349,91	

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП - СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Покровка (1-4 классы)

МЕНЮ

на 10.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса		200	290
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	626
Всего:	149,30	1 270	1 222

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
34,08	52,55	156,28

ВитЕ - 10,84  
ВитВ2 - 0,59

Витамины в миллиграммах

вита - 188,53	витD - 0,75
витВ1 - 0,83	витС - 33,66

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 100,85	Se - 15,19	Ca - 191,43	Mg - 108,94
I - 165,45	Fe - 8,71	K - 1 119,85	P - 452,26

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.