



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 11.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат Степной:		60	77
Котлеты из мяса с соусом.		50/50	208
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	551
Обед			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Рис отварной .		150	193
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	800
Всего:	149,30	1 311	1 350

Для всего меню

В граммах
 Белки 35,31 Жиры 50,42 Углеводы 185,59

витЕ - 0,73
 витВ2 - 0,6

Витамины в миллиграммах
 вита - 717,66 витD - 0,5
 витВ1 - 0,68 витС - 13,17

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 101,98 Se - 15,75 Ca - 203,3 Mg - 186,39
 I - 326,82 Fe - 9,65 K - 888,43 P - 546

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 11.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Обед			
Салат овощной с кукурузой и морковью		100	96
Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и :		10/250/2	170
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Рис отварной		180	232
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	100,00	902	933
Всего:	100,00	902	933

Для всего меню

В граммах
 Белки 24,53
 Жиры 32,57
 Углеводы 133,72

витЕ - 0,36
 витВ2 - 0,47

Витамины в миллиграммах
 ВИТА - 735,34
 ВИТВ1 - 0,36
 ВИТD - 0,41
 ВИТС - 12,2

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 109,26 Se - 14,85 Ca - 183,16 Mg - 119,53
 I - 260,63 Fe - 5,81 K - 788,94 P - 397,21

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (1-4 классы)

МЕНЮ

на 11.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат Степной:		60	77
Котлеты из мяса с соусом.		50/50	208
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	551
Обед			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Рис отварной .		150	193
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	800
Всего:	149,30	1 311	1 350

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	вита - 717,66	витD - 0,5
35,31	50,42	185,59	витB2 - 0,6	витB1 - 0,68	витC - 13,17
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 101,98	Se - 15,75	Ca - 203,3	Mg - 186,39		
I - 326,82	Fe - 9,65	K - 888,43	P - 546		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.