



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка нефт.(12 лет и старше)

МЕНЮ

на 14.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зелень		10/250/5/2	131
Тефтели тушеные в соусе "		50/50	207
Макаронные изделия отварные		180	220
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	100,00	867	892
Всего:	100,00	867	892

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ	витА	витD
22,24	34,3	121,42	- 0,91	- 224,92	- 0,41
			витВ2 - 0,46	витВ1 - 0,43	витС - 21,71
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 66,34	Se - 16,58	Ca - 142,7	Mg - 68,91		
I - 178,6	Fe - 5,89	K - 626,08	P - 296,75		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 14.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	250
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	503	516
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Тефтели тушеные в соусе "		50/50	207
Макаронные изделия отварные **		150	188
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	805
Всего:	149,30	1 279	1 322

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,96	витА - 257,51	витD - 0,48
34,14	46,22	192,26	витВ2 - 0,74	витВ1 - 0,52	витС - 20,04
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 119,46	Se - 20,23	Ca - 475,11	Mg - 133,31		
I - 206,81	Fe - 7,28	K - 929,21	P - 637,16		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (ОВЗ)

МЕНЮ

на 14.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	250
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	503	516
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Тефтели тушеные в соусе "		50/50	207
Макаронные изделия отварные **		150	188
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	805
Всего:	149,30	1 279	1 322

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,96	вита - 257,51	витD - 0,48
34,14	46,22	192,26	витB2 - 0,74	витB1 - 0,52	витC - 20,04
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 119,46	Se - 20,23	Ca - 475,11	Mg - 133,31		
I - 206,81	Fe - 7,28	K - 929,21	P - 637,16		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.