



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ Покровка (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 04.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	71
Биточки из мяса с соусом,		50/50	202
Пюре картофельное ,		150	131
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>535</b>
<b>Обед</b>			
Огурец порционно.		25	3
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином б		250/1	112
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>736</b>	<b>751</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 276</b>	<b>1 286</b>

**Для всего меню**

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
34,88	44,72	186,96

витРР - 0,03  
витD - 0,4

Витамины в миллиграммах

витЕ - 10,29	витА - 494,86
витВ2 - 0,67	витВ1 - 0,67

**Минеральные вещества в миллиграммах**

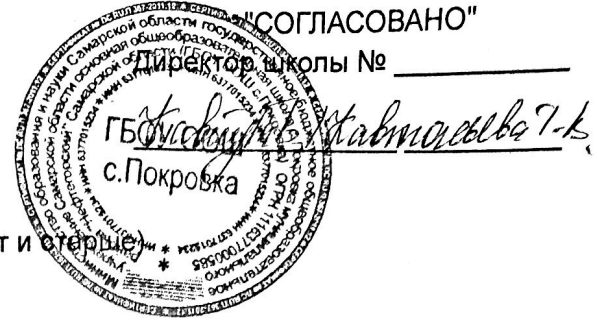
F - 238,77	Se - 18,1	Ca - 253	Mg - 140,75
I - 248,69	Fe - 8,08	K - 1 507,04	P - 491,22

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 04.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Обед</b>			
Огурец порционно,		40	4
Суп картофельный с вермишелью цыпленком и зеленью		10/250/2	141
Плов из отварного мяса птицы		250	489
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	100,00	812	906
Всего:	100,00	812	906

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
27,23	29,96	130,81	ВИТА - 555,36 ВИТD - 0,33 ВИТB2 - 0,53

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 182,69	Se - 20,16	Ca - 136,14	Mg - 101,68
I - 164,72	Fe - 4,64	K - 805,42	P - 359,09

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

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



Директор

Кузнецова Е.В.



"СОГЛАСОВАНО"

директор школы № \_\_\_\_\_

*Кузнецова Е.В.*

ГБОУ СОШ Покровка (ОБС)

**М Е Н Ю**

на 04.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	71
Биточки из мяса с соусом,		50/50	202
Пюре картофельное ,		150	131
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	535
<b>Обед</b>			
Огурец порционно.		25	3
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином €		250/1	112
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	736	751
Всего:	149,30	1 276	1 286

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,03	витЕ - 10,29	вита - 494,86
34,88	44,72	186,96	витD - 0,4	витВ2 - 0,67	витВ1 - 0,67

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 238,77	Se - 18,1	Ca - 253	Mg - 140,75
I - 248,69	Fe - 8,08	K - 1 507,04	P - 491,22

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

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