

"УТВЕРЖДАЮ"



Кузнецова Е.В.
ГБОУ СОШ с. Покровка (1-4 класс)



МЕНЮ на 27.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый	19,09	200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Икра кабачковая		60	74
Котлеты из мяса с соусом.		100	190
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	544	589
Обед			
Салат "Витаминный"	9,0	60	93
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу	9,0	200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса		200	438
Напиток из плодов шиповника		200	100
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	856
Всего:	168,39	1 470	1 520

Для всего меню

В граммах
 Белки 32,6
 Жиры 52,06
 Углеводы 189,23

витЕ - 0,89
 витВ1 - 0,79

Витамины в миллиграммах
 ВИТА - 588,99
 ВИТС - 167,43
 витВ2 - 0,67
 витD - 0,78

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 186,01 I - 239,71 P - 482,83 Na - 2 328,28
 F - 120,99 Se - 17,71 Mg - 129,21 Fe - 8,31

Зав. производством

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Куприянова Ю.А.



Кузнецова Е.В.
ГБОУ СОШ с. Покровка (школьники 12+)

М Е Н Ю

на 27.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Обед			
Салат "Витаминный"		100	105
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зелены		10/250/5/1	131
Жаркое по-домашнему		250	351
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный	12+	30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	100,00	876	811
Всего:	100,00	876	811

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА -	ВИТB -
21,11	38,14	93,89	ВИТА - 608,75	ВИТB2 - 0,58
			ВИТC - 41,55	ВИТD - 0,33
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 153,71	I - 227,08	P - 360,45	Na - 2 150,78	
F - 103,5	Se - 19,25	Mg - 101,32	Fe - 6,01	

Зав. производством

Калькулятор

(Куликова Л.А.)

Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.

ГБОУ СОШ с. Покровка (ОВЗ)

Директор школы №



МЕНЮ

на 27.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Сок фруктовый	19,09	200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Икра кабачковая		60	74
Котлеты из мяса с соусом		100	190
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	544	589
Обед			
Салат "Витаминный"	19,09	60	93
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу	19,09	200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса		200	438
Напиток из плодов шиповника		200	100
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	856
Витаминация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п	19,09	1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 471	1 539

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2
32,8	52,1	193,27	588,99	0,67
			витС - 168,23	витD - 0,78
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 188,81	I - 239,71	P - 485,63	Na - 2 328,28	
F - 120,99	Se - 17,71	Mg - 130,81	Fe - 8,87	

Зав. производством

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Куприянова Ю.А.