

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП - СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.

ГБОУ СОШ с. Покровка школьницы



МЕНЮ

на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		100	44
Каша вязкая молочная из риса и пшена...		280/5	278
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	615	535
Обед			
Салат из белокачанной капусты с морковью		100	88
Суп из овощей со сметаной, зеленью		250/5/1	109
Тефтели тушеные в соусе		110	224
Каша гречневая с м. сл.		180	162
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	906	848
Всего:	149,30	1 521	1 383

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
35,28	45,64	206,24	витА - 557,7 витВ2 - 0,9 витВ1 - 0,71
Минеральные вещества в миллиграммах			
Са - 434,82	І - 324,03	Р - 676,08	Na - 2 973,94
F - 172,19	Se - 28,43	Mg - 226,38	Fe - 10,91

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "ККДП - СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.
 ГБОУ СОШ с. Покровка (12 и старше)



МЕНЮ на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Обед			
Салат из б/к капусты с зеленью		100	86
Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью.		10/250/5/2	134
Тефтели тушеные в соусе		110	224
Каша гречневая с м. сл.		180	162
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	100,00	917	871
Всего:	100,00	917	871

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2
23,09	36,86	111,72	98,89	0,51
			витС	витD
			28,27	1,91
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 183,64	l - 203,7	P - 391,44	Na - 2 063,3	
F - 71,6	Se - 21,62	Mg - 147,72	Fe - 7,25	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП - СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.

ГБОУ СОШ с. Покровка (ОВЗ)

Директор школы №



М Е Н Ю

на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Омлет натуральный ..		60	112
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	208
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	495	533
Обед			
Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Тефтели тушеные в соусе "		100	207
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	776	732
Витаминизация2			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Всего:	187,48	1 571	1 383

Для всего меню

В граммах
Белки 37,41 Жиры 48,63 Углеводы 206,46

Витамины в миллиграммах
витЕ - 129,86 вИТА - 353,01 вИТВ2 - 0,84
вИТВ1 - 0,73 вИТС - 28,31 вИТПР - 0,02

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 424,96 I - 273,29 P - 686,96 Na - 2 581,61
F - 146,25 Se - 24,38 Mg - 214,3 Fe - 11,62

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-СЕВЕР"



Кузнецова Е.В.

ГБОУ СОШ с. Покровка (1-4 класс)



МЕНЮ

на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Омлет натуральный ..		60	112
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	208
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	505	557
Обед			
Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Тефтели тушеные в соусе		110	224
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	786	748
Всего:	168,39	1 391	1 347

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
38,05	50,24	193,07	витЕ - 129,5	вита - 433,01	витВ2 - 0,97
			витВ1 - 0,78	витС - 24,25	витРР - 0,02
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 425,74	l - 296,1	Р - 709,7	Na - 2 961,57		
F - 160,48	Se - 26,92	Mg - 211,98	Fe - 11,57		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.