



Воробьев П.В.
ГБОУ СОШ "ОЦ" с. Старая Шентала (1-4 класс)

МЕНЮ на 13.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Салат фруктовый		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"		60	93
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		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			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,89	вита - 588,99	витВ2 - 0,67
32,6	52,06	189,23	витВ1 - 0,79	витС - 167,43	витD - 0,78
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 15,01	К - 239,71	Р - 482,83	Na - 2 328,28		
Fe - 0,99	Se - 17,71	Mg - 129,21	Fe - 8,31		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.