

ПРИЖДАЮ"

Директор



Воробьев П.В.

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы №

Ирина Николаевна Тихонова

М Е Н Ю

на 27.12.2022

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			
"Витаминный"		60	93
Шашлык 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

Белки

32,6

Жиры

52,06

Углеводы

189,23

Витамины в миллиграммах

витЕ - 0,89

вита - 588,99

витВ2 - 0,67

витВ1 - 0,79

витС - 167,43

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 _____

стажер кальк.