

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №

Юдина И.В.

ГБОУ СОШ с.Б.Глушица-1 (5-11 класс)

МЕНЮ

на 12.10.2022

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|---------|-------|-------|
| Витаминизация | | | |
| Яблоко*, | 100 | | 44 |
| Итого: | 19,09 | 100 | 44 |
| Завтрак | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком репчатым . | 60 | | 35 |
| Котлеты рыбные с соусом. | 50/50 | | 132 |
| Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | | 131 |
| Чай с лимоном | 200/3,5 | | 62 |
| Хлеб пшеничный | 40 | | 94 |
| Итого: | 62,20 | 554 | 454 |
| Обед | | | |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60 | | 51 |
| Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне | 200/5/1 | | 54 |
| Плов с мясом , | 200 | | 376 |
| Компот из изюма + С витамин. | 200 | | 118 |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 70 |
| Хлеб ржаной | 30 | | 78 |
| Итого: | 87,10 | 726 | 748 |
| Всего: | 168,39 | 1 380 | 1 246 |

| В граммах | | Витамины в милиграммах | | |
|-----------|----------|------------------------|---------------|--------------|
| Жиры | Углеводы | витE - 0,37 | витA - 437,04 | витB2 - 0,81 |
| 44,2 | 186,93 | витB1 - 0,73 | витC - 37,85 | витD - 7,78 |

Минеральные вещества в милиграммах

| | | | |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 328,26 | I - 300,37 | P - 534,49 | Na - 3 074,44 |
| F - 367,82 | Se - 25,75 | Mg - 155,74 | Fe - 9,84 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор стажер кальк.