



"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря _____

Кирилло А Ю Шеф

Юдина И.В.

ГБОУ СОШ Большая Глушица №1

МЕНЮ

на 20.06.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша гречневая молочная с маслом*		250/5	301
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:		503	570
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью *		200/5/1	77
Плов с мясом . *		250	454
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный*.		50	117
Хлеб ржаной		30	78
Итого:		796	912
Всего:	142,00	1 299	1 482

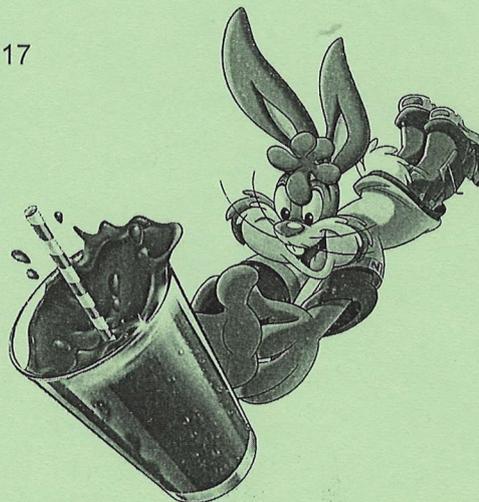
Для всего меню

В граммах		
Белки	Жиры	Углеводы
40,13	51,54	214,23

Витамины в миллиграммах		
ВИТЕ - 0,6	ВИТА - 558,94	ВИТD - 0,56
ВИТВ2 - 1,02	ВИТВ1 - 0,79	ВИТС - 22,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 487,23	I - 191,04	P - 832,33	Na - 2 073,17
F - 146,22	Se - 25,03	Mg - 253,68	Fe - 10,87



Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.