



Юдина И.В.



ГБОУ СОШ №1 Б.Глушица СВЗ

М Е Н Ю

на 30.11.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Биточки из мяса с соусом,		50/50	221
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	61
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	544	613
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком и м/ растительным		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.		50/50	70
Пюре картофельное ,		150	137
Сок фруктовый		200	85
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	786	601
Всего:	135,50	1 330	1 214

Для всего меню

В граммах
Белки 36,76 Жиры 45,11 Углеводы 165,35

Витамины в миллиграммах
витРР - 1,44 витЕ - 1,95 ВИТА - 6,78
витВ2 - 0,13 витВ1 - 1,08 витС - 60,77

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 436,75 Mg - 164,18 Fe - 19,75 К - 773,42

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.