



"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № 122
О.А. Воднова

Воробьев П.В.
МБОУ Школа № 122 г.о. Самара (12 и старше)

МЕНЮ

на 08.04.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Винегрет овощной		100	122
Сосиски отварные с соусом		50/50	163
Каша гречневая с растительным маслом		180	186
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	70,00	610	672
Обед			
Салат из репчатого лука		100	89
Суп картофельный с бобовыми (горохом) зеленью		250/1	148
Плов с мясом		250	454
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	861	964
Всего:	160,00	1 471	1 635

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	витА - 741,45	витD - 8,73
40,03	65,06	219,66	витВ2 - 0,62	витВ1 - 0,79	витС - 31,62
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 262,09	І - 349,11	Р - 672,94	Na - 3 439,78		
F - 150,9	Se - 16,92	Mg - 230,69	Fe - 11,01		

Зав. производством *Куликова* (Куликова Л.А.)

Калькулятор *Калиникова* Калиникова Г.Р.