



Воробьев П.В.
МБОУ Школа № 122 г.о. Самара (1-4 классы)

МЕНЮ

на 16.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		20/30	146
Каша вязкая молочная из риса и пшена		250/5	250
Какао с молоком		200	143
Батон порционно		30	81
Итого:	70,00	535	619
Обед			
Салат из зеленого горошка консервированного		60	55
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	113
Тефтели тушеные в соусе		60/50	224
Каша гречневая с растительным маслом		150	151
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	796	803
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	16,55	200	76
Полдник			
Крендель сахарный		100	382
Молоко кипяченое		200	106
Итого:	35,00	300	489
Всего:	211,55	1 831	1 987

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	вита - 462,93	витD - 2,75
80,73	68,91	287,14	витB2 - 1,2	витB1 - 1,01	витC - 20,57
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 714,8	I - 260,71	P - 978,99	Na - 2 528,93		
F - 280,21	Se - 29,52	Mg - 263,58	Fe - 12,24		

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

Калькулятор Калинникова Г.Р. Калинникова Г.Р.



Воробьев П.В.

МБОУ Школа № 122 г.о. Самара (ОВЗ)

МЕНЮ

на 16.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		20/30	146
Каша вязкая молочная из риса и пшена		250/5	250
Какао с молоком		200	143
Батон порционнo		30	81
Итого:	70,00	535	619
Обед			
Салат из зеленого горошка консервированного		60	55
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	113
Тефтели тушеные в соусе		60/50	224
Каша гречневая с растительным маслом		150	151
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	796	803
Всего:	160,00	1 331	1 422

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	вита - 424,74	витD - 2,42
67,6	49,42	202,71	витB2 - 0,91	витB1 - 0,85	витC - 15,53
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 475,42	I - 232,21	P - 749,97	Na - 2 355,54		
F - 230,51	Se - 21	Mg - 222,13	Fe - 10,61		

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

Калькулятор Калинникова Г.Р. Калинникова Г.Р.



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

МЕНЮ

на 16.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		20/30	146
Каша вязкая молочная из риса и пшена		250/5	250
Какао с молоком		200	143
Хлеб пшеничный		50	117
Итого:	70,00	555	656
Обед			
Салат из зеленого горошка консерв		100	92
Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью		250/1	293
Тефтели тушеные в соусе		60/50	224
Каша гречневая с растительным маслом		180	181
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	901	1 050
Всего:	160,00	1 456	1 705

Для всего меню

Белки		В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
78,56	Жиры	54,3		витЕ - 0,02	витА - 550,12	витD - 3,02
			223,64	витB2 - 1,08	витB1 - 0,94	витC - 20,68
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 423,45	I - 233,47	P - 835,44	Na - 2 592,35			
F - 276,43	Se - 24,55	Mg - 256,21	Fe - 12,08			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Калинникова Г.Р.