



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

МЕНЮ

на 28.04.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свежих огурцов с луком репчатым		60	43
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	70,00	504	563
Обед			
Икра морковная		60	69
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		200/5/2	83
Сосиски отварные с соусом		50/50	163
Рис отварной с маслом растительным		150	193
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	777	781
Витаминизация			
Фрукт		120	42
Итого:	16,55	120	42
Полдник			
Плюшка Московская		100	315
Сок фруктовый		200	76
Итого:	35,00	300	391
Всего:	211,55	1 701	1 777

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 1 381,03	витВ2 - 0,7
43,57	58,72	269,8	витС - 31,17	витD - 0,99
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 301,32	I - 368,84	P - 607,26	Na - 3 568,74	
F - 258,17	Se - 25,92	Mg - 181,32	Fe - 10,77	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Калининкова Г.Р.