



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

МЕНЮ

на 13.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		30/30	186
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	70,00	490	682
Обед			
Салат из свеклы отварной		60	58
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью		10/200/1	117
Котлеты рыбные с соусом		50/50	132
Пюре картофельное с маслом растительным		150	121
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	781	683
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	16,55	200	76
Полдник			
Пирожки печеные с капустой		100	233
Напиток из плодов шиповника		200	100
Итого:	35,00	300	333
Всего:	211,55	1 771	1 774

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,71	вита - 528,15	витВ2 - 0,72
48,02	53,67	273,11	витВ1 - 0,69	витС - 184,17	витD - 7,94
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 358,73	I - 401,18	P - 632,49	Na - 3 293,77		
F - 458,02	Se - 30,87	Mg - 185,52	Fe - 10,42		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Калинникова Г.Р.



Воробьев П.В.

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

МЕНЮ

на 13.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		30/30	186
Плов из отварного мяса птицы		250	489
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	70,00	540	806
Обед			
Салат из свеклы отварной		100	97
Суп картофельный с вермишелью цыпленком и зеленью		10/250/1	141
Котлеты рыбные с соусом.		50/50	132
Пюре картофельное с м/раст.		180	151
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	901	777
Всего:	160,00	1 441	1 583

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	витА - 569,46	витD - 7,89
47,16	57,42	216,88	витВ2 - 0,75	витВ1 - 0,65	витС - 49,13
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 370,21	I - 364,13	P - 670,35	Na - 2 969,76		
F - 450,43	Se - 26,8	Mg - 193,8	Fe - 9,91		

Зав. производством

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Калинникова Г.Р.



Воробьев П.В.
МБОУ Школа № 122 г.о. Самара (ОВЗ)



МЕНЮ

на 13.05.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с колбасой п/к		30/30	186
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	70,00	490	682
Обед			
Салат из свеклы отварной		60	58
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью		10/200/1	117
Котлеты рыбные с соусом		50/50	132
Пюре картофельное с маслом растительным		150	121
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	90,00	781	683
Всего:	160,00	1 271	1 365

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	вита - 436,42	витD - 7,82
40,33	47,51	192,24	витB2 - 0,65	витB1 - 0,58	витC - 42,7
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 300,46	I - 360,06	P - 555,94	Na - 2 960,42		
F - 444,86	Se - 23,88	Mg - 160,14	Fe - 8,6		

Зав. производством Куликова Л.А.

Калькулятор Калинникова Г.Р.