

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский 1-4 класс

## МЕНЮ

на 18.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра морковная:		60	55
Ветчина отварная с соусом		50/50	164
Макаронные изделия отварные ,		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	61
Батон порционнно.		30	81
Итого:	59,10	544	529
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репч		60	41
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
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	776	625
Всего:	132,70	1 320	1 154

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	витРР - 1,7	Витамины в миллиграммах	
39,27		33,99	172,21	витВ2 - 0,14	витЕ - 5,63	витА - 6,92
					витВ1 - 0,73	витС - 60,06
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 433,83	Mg - 180,61	Fe - 15,63	К - 1 029,98			

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский ОВЗ

## М Е Н Ю

на 18.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра морковная:		60	55
Ветчина отварная с соусом		50/50	164
Макаронные изделия отварные ,		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	61
Батон порционнo.		30	81
Итого:	59,10	544	529
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репч		60	41
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
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный ,		40	118
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	76,40	786	655
Всего:	135,50	1 330	1 183

### Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	ВитРР - 1,7	Витамины в миллиграммах	
40,34		34,44	177,51	витВ2 - 0,14	витЕ - 5,63	витА - 6,92
					витВ1 - 0,77	витС - 60,08
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 460,83		Мg - 183,91	Fe - 15,99	К - 1 029,98		

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский

## МЕНЮ

на 18.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра морковная:		60	55
Ветчина отварная с соусом		50/50	164
Макаронные изделия отварные ,		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	61
Батон порционно.		30	81
Итого:	59,10	544	529
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репч		60	41
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
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	776	625
Всего:	132,70	1 320	1 154

### Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	ВитРР - 1,7	Витамины в миллиграммах	витЕ - 5,63	витА - 6,92
39,27		33,99	172,21	витВ2 - 0,14	витВ1 - 0,73	витС - 60,06	
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са - 433,83		Mg - 180,61	Fe - 15,63	К - 1 029,98			

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

