

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский 1-4 класс


МЕНЮ

на 20.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		150	68
Филе птицы тушеное в соусе		50/50	137
Каша гречневая		150	145
Сок фруктовый		200	85
Батон порционнo.		30	81
Итого:	59,10	630	516
Обед			
Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного		60	40
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..		10/200/1	119
Рагу из птицы .		250	257
Компот из св.яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	781	697
Всего:	132,70	1 411	1 213

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах
45,11	Жиры	175,15	витЕ - 3,68
	36,62		вита - 15,24
			витВ1 - 0,8
Минеральные вещества в миллиграммах			
Са - 400,95	Мг - 230,62	Fe - 16,51	К - 77,4

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский ОВЗ

МЕНЮ

на 20.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		150	68
Филе птицы тушеное в соусе		50/50	137
Каша гречневая		150	145
Сок фруктовый		200	85
Батон порционно.		30	81
Итого:	59,10	630	516
Обед			
Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного		60	40
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..		10/200/1	119
Рагу из птицы .		250	257
Компот из св.яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный ,		40	118
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	76,40	791	726
Всего:	135,50	1 421	1 242

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 3,68	Витамины в миллиграммах
46,18	37,07	180,45		витА - 15,24 витВ1 - 0,84
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 427,95	Mg - 233,92	Fe - 16,87	К - 77,4	

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский


М Е Н Ю

на 20.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		150	68
Филе птицы тушеное в соусе		50/50	137
Каша гречневая		150	145
Сок фруктовый		200	85
Батон порционно.		30	81
Итого:	59,10	630	516
Обед			
Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного		60	40
Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью..		10/200/1	119
Рагу из птицы .		250	257
Компот из св.яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	781	697
Всего:	132,70	1 411	1 213

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
45,11		36,62	175,15	витЕ - 3,68 витА - 15,24 витВ1 - 0,8
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 400,95	Мg - 230,62	Fe - 16,51	К - 77,4	

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

