

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.

ГБОУ СОШ
пос. Сокский

Л.И. Аныкина

ГБОУ СОШ пос. Сокский 1-4 класс

МЕНЮ

на 21.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из квашеной капусты*		60	51
Котлеты рубленые из птицы с соусом.		50/50	185
Пюре картофельное ,		150	137
Чай с сахаром		200	61
Батон порционно.		30	81
Итого:	59,10	540	516
Обед			
Винегрет овощной ,		60	75
Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и		10/200/2	150
Сосиски отварные с соусом,		50/50	154
Рис отварной .		150	210
Компот из кураги +С витамин		200	115
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	782	870
Всего:	132,70	1 322	1 386

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
38,29		54,94	184,21	витРР - 1,55 витЕ - 1,37 витА - 1,23
				витВ2 - 0,12 витВ1 - 0,93 витС - 53,4
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 750,52	Mg - 171,77	Fe - 13,8	К - 841,14	

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский ОВЗ

МЕНЮ

на 21.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из квашеной капусты*		60	51
Котлеты рубленые из птицы с соусом.		50/50	185
Пюре картофельное ,		150	137
Чай с сахаром		200	61
Батон порционнo.		30	81
Итого:	59,10	540	516
Обед			
Винегрет овощной ,		60	75
Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и		10/200/2	150
Сосиски отварные с соусом,		50/50	154
Рис отварной .		150	210
Компот из кураги +С витамин		200	115
Хлеб пшеничный ,		40	118
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	76,40	792	900
Всего:	135,50	1 332	1 415

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
39,36		55,39	189,51	витРР - 1,55 витЕ - 1,37 витА - 1,23
				витВ2 - 0,12 витВ1 - 0,97 витС - 53,42
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 777,52	Mg - 175,07	Fe - 14,16	К - 841,14	

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

Согласовано

Директор

ГБОУ СОШ пос. Сокский

2021 г.



Л.И. Аникина

ГБОУ СОШ пос. Сокский

МЕНЮ

на 21.05.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из квашеной капусты*		60	51
Котлеты рубленные из птицы с соусом.		50/50	185
Пюре картофельное ,		150	137
Чай с сахаром		200	61
Батон порционно.		30	81
Итого:	59,10	540	516
Обед			
Винегрет овощной ,		60	75
Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и		10/200/2	150
Сосиски отварные с соусом,		50/50	154
Рис отварной .		150	210
Компот из кураги +С витамин		200	115
Хлеб пшеничный*		30	89
Хлеб ржаной*		30	78
Итого:	73,60	782	870
Всего:	132,70	1 322	1 386

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
38,29		54,94	184,21	витРР - 1,55
				витЕ - 1,37
				витА - 1,23
				витВ2 - 0,12
				витВ1 - 0,93
				витС - 53,4
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 750,52	Mg - 171,77	Fe - 13,8	К - 841,14	

Повар столовой  Н.И.Кудряшова

