



Кузнецова Е.В.



ГБОУ СОШ с. Черновка

М Е Н Ю О В З

на 21.04.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко		150	68
Птица тушеная в соусе		50/50	137
Каша пшеничная рассыпчатая		150	221
Сок фруктовый		200	85
Батон порционно		30	81
Итого:	59,10		591
Обед			
Салат Степной с кукурузой		60	97
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.		200/5/2	94
Фрикадельки из рыбы с томатным соусом		50/50	75
Рис отварной		150	210
Напиток из плодов шиповника		200	88
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40		759
Всего:	135,50		1 350

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,03	витЕ - 3,91	вита - 7,5
43,33	33,33	218,92	витВ2 - 0,07	витВ1 - 0,78	витС - 147,17
Минеральные вещества в миллиграммах			К - 116,1		
Са - 755,78	Mg - 177,23	Fe - 14,64			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Демидова Е.А.



Кузнецова Е.В.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____

ГБОУ СОШ с. Черновка

МЕНЮ ОБЗ

на 21.04.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко		150	68
Птица тушеная в соусе		50/50	137
Каша пшеничная рассыпчатая		150	221
Сок фруктовый		200	85
Батон порционно		30	81
Итого:	59,10		591
Обед			
Салат Степной с кукурузой		60	97
Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.		200/5/2	94
Фрикадельки из рыбы с томатным соусом		50/50	75
Рис отварной		150	210
Напиток из плодов шиповника		200	88
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40		759
Всего:	135,50		1 350

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,03	витЕ - 3,91	витА - 7,5
43,33	33,33	218,92	витВ2 - 0,07	витВ1 - 0,78	витС - 147,17
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 755,78	Mg - 177,23	Fe - 14,64	K - 116,1		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Демидова Е.А.

Расход продуктов по блюдам - Завтрак

День 3 Неделя 2

N	Наименование	Яблоко	Птица тушеная в соусе	Каша пшеничная рассыпчатая	Сок фруктовый	Батон порционно.
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Батон в/с					0,03000
2	Вода			0,10400		
3	Крупа пшеничная			0,06000		
4	Масло подсолнечное		0,00200			
5	Масло сливочное			0,00500		
7	Мясо цыплят-бройлеров		0,07100			
8	Сок				0,20000	
9	Соль поваренная пищевая иодированная			0,00150		
10	Яблоки	0,15000				
11	Лук репчатый		0,00120			
12	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (0,00100			
13	Морковь		0,00500			
14	Мука в/с		0,00250			
15	Сахар-песок		0,00075			
16	Соль йодированная		0,00060			
17	Томатная паста		0,00200			

Расход продуктов по блюдам - Обед

День 3 Неделя 2

N	Наименование	Салат Степной с кукурузой	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	Рис отварной	Напиток из плодов шиповника	Хлеб пшеничный ,	Хлеб ржаной*
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода		0,15000	0,01000	0,32800	0,20000		
2	Картофель	0,02082	0,09231					
3	Крупа перловая		0,00400					
4	Кукуруза консервированная	0,02500						
5	Лук репчатый	0,00602	0,00480	0,00900				
6	Масло подсолнечное	0,00600	0,00400					
7	Масло сливочное				0,00500			
8	Минтай			0,05500				
9	Морковь	0,01884	0,01000					
10	Огурцы консервированные	0,02250	0,01400			0,02000		
11	Плоды шиповника					0,02000		
12	Рис				0,05400			
13	Сахар							
14	Сметана		0,00500					
15	Соль поваренная пищевая иодированная	0,00100	0,00200		0,00300			
16	Укроп		0,00200					
17	Хлеб пшеничный			0,00700			0,04000	
18	Хлеб ржаной							0,03000
19	Яйца			0,10000				
20	Лук репчатый			0,00120				
21	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (0,00100				
22	Морковь*			0,00500				
23	Мука в/с*			0,00250				
24	Сахар-песок*			0,00075				
25	Соль йодированная*			0,00060				
26	Томатная паста*			0,00200				

Зав. производством

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Демидова Е.А.