

"ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Малое Ибряйкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № 0008

Ибряйкино
17.12.2025

МЕНЮ

на 17.12.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*,			
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	47
№304 Рис отварной с м/сливочным.		100	149
№388 Напиток из плодов шиповника		180	232
№ПР Хлеб пшеничный		200	88
		30	81
Итого:	91,52	610	597
Обед			
№Акт Салат Степной..			
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		100	61
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		250/1	190
№312 Пюре картофельное с м/сливоч..		100	127
№348 Компот из кураги		180	176
№ПР Хлеб пшеничный		200	115
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	81
		30	67
Итого:	128,14	891	816
Всего:	219,66	1 501	1 413

Для всего меню

Белки
46,69

В граммах
Жиры
46,39

Углеводы
210,5

Витамины в миллиграммах
вита - 637,09
витаС - 157,01

Витамины в миллиграммах
витаВ1 - 0,46
витаВ2 - 0,7
витаЕ - 0,7
витаD - 10,61

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 579,26
P - 600,72

K - 2 078,29
Fe - 8,95

Ca - 267,01
I - 346,3

Mg - 181,96
Se - 22,15

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор

Пряникова Екатерина Александровна