



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 21.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом рас,		60	53
Котлеты рыбные с соусом,		50/50	104
Пюре картофельное ,		150	137
Чай с лимоном		200/3,5	61
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	544	444
Обед			
Салат из свеклы с яблоками и маслом раст,		60	62
Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне		200/1	89
Плов с мясом говяд		250	478
Сок фруктовый		200	85
Хлеб пшеничный		30	89
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	73,60	771	881
Всего:	132,70	1 315	1 325

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
34,52	Жиры	186,3	витPP - 1,36	витE - 2,9	витA - 1,47
	48,45		витB2 - 0,11	витB1 - 0,9	витC - 66,15
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 339,47	Mg - 172,38	Fe - 15,04	K - 701,6		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Рысайко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 22.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Масло сливочное порционно.		10	66
Суп молочный с вермишелью.		250	150
Кофейный напиток с молоком		200	101
Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	59,10	500	435
Обед			
Салат "Витаминный" с маслом раст.		60	64
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	79
Колбаса отварная с соусом..		50/50	153
Каша гречневая вязк		150	157
Напиток из смородины		200	107
Хлеб пшеничный		30	89
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	73,60	776	725
Всего:	132,70	1 276	1 160

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
32,8		45,79	152,16	витPP - 0,15	витE - 2,28	витA - 33,37
				витB2 - 0,17	витB1 - 0,92	витC - 42,53

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 644,34 Mg - 195,88 Fe - 8,84 K - 230,9

Зав. производством Куликова Л.А. (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.



Волошко К.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 23.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Вафли.		54	283
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	434
Кисель		200	128
Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	59,10	504	964
Обед			
Печенье.		25	109
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином		200/1	85
Кнели куриные с соусом		50/50	173
Горох отварной		150	232
Компот из свежих яблок		200	115
Хлеб пшеничный		30	89
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	73,60	736	879
Всего:	132,70	1 240	1 843

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах
50,51	Жиры	288,84	витЕ - 1,15
	54,04		витА - 0,3
			витВ2 - 0,08
Минеральные вещества в миллиграммах			
Са - 586,79	Mg - 180,63	Fe - 12,68	К - 49,8

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор Для
 ООО "Здоровье и Сыт"
 Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 24.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	69
Биточки из птицы с соусом		50/50	185
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	168
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	540	572
Обед			
Салат Степной с кукурузой и м/ растительным		60	97
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелены		200/5/2	85
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	171
Рис отварной .		150	210
Напиток лимонный		200	101
Хлеб пшеничный		30	89
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	73,60	777	830
Всего:	132,70	1 317	1 402

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витPP - 0,03	витE - 2,47	витA - 7,19
40,04	48,79	199,67	витB2 - 0,01	витB1 - 0,65	витC - 41,21

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 617,9 Mg - 145,72 Fe - 12,58 K - 73,58

Зав. производством Куликова Л.А. (Куликова Л.А.)

Калькулятор стажер кальк.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы) г.Влад

МЕНЮ

на 27.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье,		25	109
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	366
Кисель		200	128
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	510	692
Обед			
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительн		60	36
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	112
Тефтели из говядины тушеные в соусе		50/50	176
Каша гречневая вязк		150	157
Компот из свежих яблок		200	115
Хлеб пшеничный		30	89
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	73,60	786	762
Всего:	132,70	1 296	1 454

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
38,4	Жиры	218,92	витPP - 0,17	витE - 0,96	вита - 182,32
	46,66		витD - 0,42	витB2 - 0,23	витB1 - 0,88

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 80,63	Ca - 430,42	Mg - 244,3	I - 62,77
Se - 0,29	Fe - 9,59	K - 589,73	P - 680,73

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.