



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 20.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	274
Какао с молоком..		200	119
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	503	534
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Тефтели из говядины тушеные в соусе		50/50	176
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	168
Компот из изюма.		200	121
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	786	813
Всего:	135,50	1 289	1 347

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,95	витЕ - 1,97	витА - 69,54
39,52	47,59	190,15	витВ2 - 0,36	витВ1 - 0,79	витС - 40,84
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 763,12	Mg - 178,39	Fe - 12,3	K - 538,86		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КП "Здоров и Сыт"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 21.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной 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 говядины.		250	333
Сок фруктовый		200	85
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	781	765
Всего:	135,50	1 325	1 209

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 1,36	витЕ - 2,42	витА - 1,42
37,26	39,99	173,97	витВ2 - 0,11	витВ1 - 0,85	витС - 64,64

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 443,16	Mg - 172,04	Fe - 16,8	К - 701,6
-------------	-------------	-----------	-----------

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.



Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"
Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

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		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	786	755
Всего:	135,50	1 286	1 190

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,15	витЕ - 2,28	витА - 33,37
33,87	46,24	157,46	витВ2 - 0,17	витВ1 - 0,8	витС - 42,47
Минеральные вещества в миллиграммах			К - 230,9		
Са - 563,34	Mg - 185,98	Fe - 7,76			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



Директор для
ООО ПКД "Здоровье и Сыт"
Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 23.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Вафли.		54	283
Залепанка 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		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	746	908
Всего:	135,50	1 250	1 872

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 1,15	вита - 0,3	витВ2 - 0,08
51,58	54,49	294,14			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 505,79	Mg - 170,73	Fe - 11,6	K - 49,8		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



"утверждаю"
Директор
ООО "КДП "Здоровье и Сыт"
Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ) г.Саратов

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		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	796	791
Всего:	135,50	1 306	1 484

Для всего меню

В граммах
Белки 39,47
Жиры 47,11
Углеводы 224,22

витPP - 0,17
витD - 0,42

Витамины в миллиграммах
витE - 0,96
витB2 - 0,23
витA - 182,32
витB1 - 1,04

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 80,63
Ca - 538,42
Mg - 257,5
Se - 0,29
Fe - 11,03
K - 589,73

I - 62,77
P - 715,53

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.