

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 06.12.2021

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
Белки 39,52
Жиры 47,59

Углеводы
190,15

витРР - 0,95
витВ2 - 0,36

Витамины в миллиграммах
витЕ - 1,97 витамин А - 69,54
витВ1 - 0,79 витамин С - 40,84

Минеральные вещества в миллиграммах
Са - 763,12 Mg - 178,39 Fe - 12,3

К - 538,86

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко

Волошко К.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор школы № _____

[Signature]

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 07.12.2021

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 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	витPP - 1,36	витE - 2,42	вита - 1,42
37,26	39,99	173,97	витB2 - 0,11	витB1 - 0,85	витC - 64,64
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 443,16	Mg - 172,04	Fe - 16,8	K - 701,6		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ *[Signature]* стажер кальк.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДЛ" "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____
 И.И. Ижидерова
 с. Рысайкино

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 08.12.2021

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

Са - 563,34	Mg - 185,98	Fe - 7,76	К - 230,9
-------------	-------------	-----------	-----------

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 09.12.2021

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		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					
Са - 505,79	Mg - 170,73	Fe - 11,6	К - 49,8		

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

Калькулятор _____ стажер кальк.



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 10.12.2021

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 зеленьк		200/5/2	85
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	171
Рис отварной .		150	210
Напиток лимонный		200	101
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	787	859
Всего:	135,50	1 327	1 431

Для всего меню

В граммах
Белки 41,11
Жиры 49,24

Углеводы 204,97

витРР - 0,03
витВ2 - 0,01

Витамины в миллиграммах
витЕ - 2,47 витА - 7,19
витВ1 - 0,81 витС - 41,29

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 725,9 Mg - 158,92 Fe - 14,02 К - 73,58

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.



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

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 13.12.2021

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 белокочанной капусты с морковью и растительн		60	36
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	134
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	813
Всего:	135,50	1 306	1 506

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витPP	витE	витA
42,01	48,43	223,53	- 0,17	- 2,12	- 27,6
			витB2 - 0,19	витB1 - 1,07	витC - 35,12

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 557,91	Mg - 275,61	Fe - 11,4	K - 249,8
-------------	-------------	-----------	-----------

Зав. производством Куликова Л.А. (Куликова Л.А.)
 Калькулятор _____ стажер кальк.



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

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 14.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Биточки из мяса говядины с соусом,		50/50	171
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	61
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	544	563
Обед			
Салат из соленых огурцов с луком и м/ растительным		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью..		200/5/1	77
Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.		50/50	70
Пюре картофельное ,		150	137
Сок фруктовый		200	85
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	786	601
Всего:	135,50	1 330	1 164

Для всего меню

В граммах
 Белки 38,36
 Жиры 38,82
 Углеводы 165,35

витРР - 1,44
 витВ2 - 0,13

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 1,95
 витВ1 - 0,91
 ВИТА - 6,78
 ВИТС - 60,77

Минеральные вещества в миллиграммах
 Са - 441,17
 Mg - 163,66
 Fe - 20,15

К - 773,42

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)
 Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 15.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Масло сливочное порционно.		10	66
Каша молочная манная с м/сливочным		250/5	265
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	59,10	505	510
Обед			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью на бульо		200/5/2	94
Шницель из птицы с соусом		50/50	185
Горох отварной		150	232
Компот из изюма.		200	121
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	787	859
Всего:	135,50	1 292	1 369

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
43,14	42,35	204,09

Витамины в миллиграммах

витРР - 0,16	витЕ - 6,02	вита - 33,76
витВ2 - 0,2	витВ1 - 1,09	витС - 26,87

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 539,45	Mg - 180,4	Fe - 11,04	K - 249,38
-------------	------------	------------	------------

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)
 Калькулятор _____ стажер кальк.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор Для
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 16.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	56
Котлеты из мяса говядины с соусом.		50/50	194
Каша гречневая вязк		150	157
Напиток из смородины		200	107
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	540	602
Обед			
Вафли*		27	141
Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	135
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным		150/30	340
Компот из свежих яблок		200	115
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	728	927
Всего:	135,50	1 268	1 528

Для всего меню

В граммах
 Белки 36,98 Жиры 44,73 Углеводы 240,12

Витамины в миллиграммах
 витРР - 0,02 витЕ - 0,99 витА - 0,27
 витВ2 - 0,07 витВ1 - 1 витС - 36,03

Минеральные вещества в миллиграммах
 Са - 502,6 Mg - 215,55 Fe - 11,08 К - 82,11

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)
 Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Для
 Директор
 ООО "КДП «Здоров и Сыт»"



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 17.12.2021

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительнь		60	36
Плов из птицы		250	388
Компот из смеси сухофруктов.		200	133
Хлеб пшеничный		30	89
Итого:	59,10	540	646
Обед			
Винегрет овощной с маслом рас,		60	75
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	150
Сосиски отварные с соусом,		50/50	154
Каша пшенная вязкая с маслом		150	164
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	118
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	76,40	781	800
Всего:	135,50	1 321	1 446

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витPP - 0,26	витE - 1 605,06	вита - 33,65
49,87	47,37	204,25	витB2 - 0,01	витB1 - 1,14	витC - 48,29
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 482,73	Mg - 229,4	Fe - 12,09	K - 304,98		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.