

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

Документ № \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 10.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье,		25	108
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	302
Кисель		200	128
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	510	609
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом рас,		60	51
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	115
Тефтели из говядины тушеные в соусе		50/50	171
Каша гречневая вязк		150	135
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	786	728
Всего:	149,30	1 296	1 337

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры
61,05	38,02

Углеводы

213,39

витЕ - 0,36  
витВ2 - 0,72

Витамины в миллиграммах

витА - 312,03	витD - 12,87
витВ1 - 0,56	витС - 50,18

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 191,67	Se - 34,42	Ca - 430,94	Mg - 211,29
I - 257,7	Fe - 8,64	K - 1 137,85	P - 614,23

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для  
 Документ  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 12.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Масло сливочное порционн.		10	58
Каша молочная рисовая см/сливочным		250/5	293
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	505	590
<b>Обед</b>			
Салат из зеленого горошка консерв и м/ растительного		60	55
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	93
Птица тушеная в соусе		50/50	142
Каша перловая с маслом.		150	120
Компот из изюма.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	677
Всего:	149,30	1 276	1 267

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	витА - 310,42	витD - 2,22
35,36	37,93	196,77	витВ2 - 0,89	витВ1 - 0,5	витС - 13,56

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 248,08	Se - 34,47	Ca - 384,93	Mg - 152,68
I - 219,64	Fe - 7	K - 1 095,29	P - 649,05

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 13.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Плов с цыпленком		200	365
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	624
<b>Обед</b>			
Мандарин		100	35
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/2	103
Рыба, тушенная с овощами		50/50	108
Пюре картофельное		150	131
Компот из свежих яблок		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	817	637
Всего:	149,30	1 317	1 261

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витD	витB2
37,17	38,91	190,44	823,7	2,73	0,83

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 779,29	Se - 30,73	Ca - 277,31	Mg - 178,67
I - 420,84	Fe - 7,66	K - 1 965,22	P - 580,85

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



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



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 14.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительн-		60	53
Котлеты из мяса говядины с соусом.		50/50	165
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>484</b>
<b>Обед</b>			
Винегрет овощной с маслом рас,		60	73
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Рис отварной		150	193
Компот из смеси сухофруктов.		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>815</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 311</b>	<b>1 300</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	витА - 442,51	витD - 0,47
36,32	45,89	185,3	витВ2 - 0,57	витВ1 - 0,5	витС - 18,33

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 81,57	Se - 19,88	Ca - 217,27	Mg - 187,94
I - 328,58	Fe - 9,77	K - 994,98	P - 528,4

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.







ООО "КАД' ЗДОРОВ И СЫТ"  
 Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**МЕНЮ**

на 18.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Масло сливочное порционно.		10	58
Сосиски отварные с соусом.		50/50	163
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>504</b>	<b>511</b>
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы с яблоками и маслом раст.		60	61
Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне		200/1	82
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	170
Пюре картофельное		150	131
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>669</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 275</b>	<b>1 180</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	Витамины в миллиграммах	витА - 222,46	витD - 1,07
34,12	47,76	153,52	витВ2 - 0,77	витВ1 - 0,53	витС - 24,23	
Минеральные вещества в миллиграммах						
F - 102,16	Se - 17,27	Ca - 209,83	Mg - 179,71			
I - 177,08	Fe - 10,32	K - 1 386,28	P - 510,93			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 19.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье,-		50	220
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Напиток шоколадный Nesquik		200	102
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	821
<b>Обед</b>			
Салат "Витаминный" с маслом раст,		60	63
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Филе птицы тушеное в соусе		50/50	78
Каша пшеничная вязкая		150	134
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	585
Всего:	149,30	1 276	1 406

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	витА - 459,45	витD - 3,01
43,77	32,6	240,99	витВ2 - 0,87	витВ1 - 0,48	витС - 62,57

**Минеральные вещества в миллиграммах**

F - 154,03	Se - 54,47	Ca - 451,58	Mg - 165,44
I - 236,41	Fe - 10,07	K - 944,59	P - 636,26

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 20.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом рас,		60	51
Птица тушеная в соусе		50/50	142
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	188
Кисель		200	128
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>			
Салат Степной с кукурузой и м/ растительным		60	81
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	88
Кнели куриные с соусом		50/50	149
Горох отварной		150	219
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>777</b>	<b>783</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 317</b>	<b>1 363</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах	витА - 572,92	витD - 8,89
47,8	43,8	194,78	витВ2 - 0,63	витВ1 - 0,69	витС - 38,69	
Минеральные вещества в миллиграммах						
F - 294,09	Se - 36,26	Ca - 326,23	Mg - 157,33			
I - 333,36	Fe - 9,93	K - 1 358,91	P - 560,46			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.





"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для  
 Директор  
 ООО "КДА-ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы №

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 21.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	71
Биточки из птицы с соусом		50/50	166
Пюре картофельное		150	131
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>499</b>
<b>Обед</b>			
Огурец порционно.		25	3
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	93
Плов с цыпленком		200	365
Компот из смеси сухофруктов.		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>686</b>	<b>733</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 226</b>	<b>1 232</b>

Для всего меню

В граммах  
 Белки 35,23  
 Жиры 40,52  
 Углеводы 181,5

витРР - 0,03  
 витD - 0,42

Витамины в миллиграммах  
 витЕ - 0,37    витА - 470,57  
 витВ2 - 0,68    витВ1 - 0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 305,8    Se - 22,67    Ca - 240,01    Mg - 139,89  
 I - 283,76    Fe - 7,4    K - 1 498,35    P - 463,91

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.