

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП" ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 24.01.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|---|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>  |        |          |       |
| Вафли*  |        | 27       | 155   |
| Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,           |        | 250/5    | 302   |
| Кисель .  |        | 200      | 128   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30       | 70    |
| Итого:  | 62,20  | 512      | 656   |
| <b>Обед</b>   |        |          |       |
| Салат из белокачанной 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   |
| Компот из свежих яблок                                |        | 200      | 112   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30       | 70    |
| Хлеб ржаной   |        | 30       | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 786      | 732   |
| Всего:  | 149,30 | 1 298    | 1 387 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витЕ - 0,36             | витА - 308,05 | витD - 10,8  |
| 60,19     | 43,36 | 212,97   | витВ2 - 0,72            | витВ1 - 0,56  | витС - 31,84 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |              |             |
|------------|------------|--------------|-------------|
| F - 194,49 | Se - 34,52 | Ca - 429,74  | Mg - 208,58 |
| I - 258,4  | Fe - 8,87  | K - 1 203,15 | P - 602,48  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КВП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Болошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**МЕНЮ**

на 25.01.2022

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |         |       |
| Икра кабачковая..                                   |        | 60      | 74    |
| Биточки из мяса говядины с соусом,                  |        | 50/50   | 170   |
| Макаронные изделия отварные с м/ сливочным          |        | 150     | 188   |
| Чай с лимоном                                       |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 70    |
| Итого:  | 62,20  | 544     | 564   |
| <b>Обед</b>   |        |         |       |
| Салат из моркови с сахаром,,                        |        | 60      | 31    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью.. |        | 200/5/1 | 77    |
| Жаркое по-домашнему из мяса говядины                |        | 200     | 259   |
| Сок фруктовый                                       |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной   |        | 30      | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 726     | 591   |
| Всего:  | 149,30 | 1 270   | 1 155 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |                 |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витЕ - 0,92             | витА - 1 339,07 | витD - 0,75  |
| 36,91     | 40,26 | 161,5    | витВ2 - 0,61            | витВ1 - 0,47    | витС - 35,19 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |              |             |
|------------|------------|--------------|-------------|
| F - 111,02 | Se - 15,75 | Ca - 180,99  | Mg - 136,61 |
| I - 207,02 | Fe - 8,98  | K - 1 382,93 | P - 456,35  |

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)

**М Е Н Ю**

на 26.01.2022

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход | Ккал  |
|--|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                       |        |       |       |
| Масло сливочное порционно.                           |        | 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

|       |           |        |              |                         |              |  |
|-------|-----------|--------|--------------|-------------------------|--------------|--|
| Белки | В граммах | Жиры   | Углеводы     | Витамины в миллиграммах |              |  |
| 35,36 | 37,93     | 196,77 | витЕ - 0,37  | витА - 310,42           | витD - 2,22  |  |
|       |           |        | 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 "ЗДОРОВИ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 27.01.2022

| Наименование блюда                             | Цена          | Выход        | Ккал         |
|--|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |               |              |              |
| Салат из свеклы отварной                       |               | 60           | 58           |
| Плов с цыпленком                               |               | 200          | 365          |
| Напиток лимонный                               |               | 200          | 98           |
| Хлеб пшеничный                                 |               | 40           | 94           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>62,20</b>  | <b>500</b>   | <b>614</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |               |              |              |
| Яблоко,...                                     |               | 110          | 49           |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью . |               | 200/5/2      | 103          |
| Рыба, тушенная с овощами                       |               | 50/50        | 108          |
| Пюре картофельное ,                            |               | 150          | 131          |
| Кисель .                                       |               | 200          | 128          |
| Хлеб пшеничный                                 |               | 30           | 70           |
| Хлеб ржаной                                    |               | 30           | 78           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>87,10</b>  | <b>827</b>   | <b>668</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>149,30</b> | <b>1 327</b> | <b>1 282</b> |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |        |         |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------|---------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витА -                  | витD - | витB2 - |
| 36,72     | 38,99 | 196,35   | 819,17                  | 9,04   | 0,8     |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |              |             |
|------------|------------|--------------|-------------|
| F - 640,12 | Se - 30,88 | Ca - 291,74  | Mg - 173,62 |
| I - 421,79 | Fe - 8,95  | K - 1 966,38 | P - 571,6   |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 28.01.2022

| Наименование блюда                                    | Цена          | Выход        | Ккал         |
|---|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>  |               |              |              |
| Салат из белокочанной 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  
 Белки 36,32 Жиры 45,89 Углеводы 185,3

витЕ - 0,73  
 витВ2 - 0,57

Витамины в миллиграммах  
 витА - 442,51 витD - 0,47  
 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.