

"УТВЕРЖДАЮ"
Для
Директор
ООО «КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"»



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

[Signature]

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 24.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Вафли*		27	155
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	302
Кисель .		200	128
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	512	656
Обед			
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
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

Белки 60,19 Жиры 43,36 Углеводы 212,97

витЕ - 0,36
витВ2 - 0,72

Витамины в миллиграммах

витА - 308,05 витD - 10,8
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 "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 25.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
36,91	40,26	161,5	витЕ - 0,92	вита - 1 339,07	витD - 0,75
			витB2 - 0,61	витB1 - 0,47	витC - 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.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 26.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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	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 "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Для
 Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 27.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	58
Плов с цыпленком		200	365
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	614
Обед			
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
Итого:	87,10	827	668
Всего:	149,30	1 327	1 282

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 819,17	витD - 9,04	витB2 - 0,8
36,72	38,99	196,35			
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 "ЗДОРОВ И СЫТ"
 Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 28.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	540	484
Обед			
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
Итого:	87,10	771	815
Всего:	149,30	1 311	1 300

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
36,32	45,89	185,3	витЕ - 0,73	витА - 442,51	витD - 0,47
			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.