

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

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 14.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	250
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	503	516
<b>Обед</b>			
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	171
Макаронные изделия отварные с м/ сливочным		150	188
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	769
Всего:	149,30	1 279	1 286

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
34,97		42,43	190,93	витЕ - 0,96	витА - 257,51	витD - 0,48
				витВ2 - 0,73	витВ1 - 0,39	витС - 19,91
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 475,84	І - 207,93	Р - 629,92	Na - 1 990,11			
F - 110,82	Se - 20,1	Mg - 137,85	Fe - 7,38			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.



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



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**МЕНЮ**

на 15.02.2022

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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	витА - 222,46	витВ2 - 0,77
34,12	47,76	153,52	витВ1 - 0,53	витС - 24,23	витD - 1,07
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 209,83	l - 177,08	Р - 510,93	Na - 1 958,55		
F - 102,16	Se - 17,27	Mg - 179,71	Fe - 10,32		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

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



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино(1-4 классы)

**МЕНЮ**

на 16.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье,.		50	223
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Напиток шоколадный Nesquik		200	102
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	824
<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
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	595
Всего:	149,30	1 276	1 419

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ	вита	витD
44,04	32,64	243,17	- 0,37	- 455,99	- 2,43
			витВ2 - 0,87	витВ1 - 0,5	витС - 42,8

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 184,9	Se - 54,55	Ca - 463,32	Mg - 169,54
I - 236,52	Fe - 10,3	K - 1 020,93	P - 651,11

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КД "ЗДОРОВИ.СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 17.02.2022

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 + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	582
<b>Обед</b>			
Салат Степной с кукурузой и м/ растительным		60	81
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Кнели куриные с соусом		50/50	149
Горох отварной		150	219
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	777	778
Всего:	149,30	1 317	1 360

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах	витА - 572,92	витD - 8,89
47,8	43,8	194,8	витB2 - 0,63	витB1 - 0,69	витC - 38,86	

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 \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.



Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 18.02.2022

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, зеленью		250/1	124
Плов с цыпленком		200	365
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>736</b>	<b>764</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 276</b>	<b>1 263</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витPP - 0,03	витЕ - 0,37	витА - 510,84
35,78	41,61	185,46	витD - 0,42	витB2 - 0,69	витB1 - 0,5

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 242,8	I - 284,57	P - 475,35	Na - 2 694,93
F - 311,4	Se - 22,72	Mg - 144,22	Fe - 7,58

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.