

"УТВЕРЖДАЮ"

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 21.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Вафли		27	155
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	302
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	512	657
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 + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	786	732
Всего:	149,30	1 298	1 389

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
60,19	Жиры	213,01	витЕ - 0,36	витА - 308,05
	43,36		витВ2 - 0,72	витD - 10,8
				витВ1 - 0,56
				витС - 32,18

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 _____ Касаткина Я.Ю.



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



СОГЛАСОВАНО

Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 22.02.2022

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	ВитЕ - 0,92	Витамины в миллиграммах
36,91	40,26	161,5	витВ1 - 0,47	витА - 1 339,07
				витС - 35,19
				витВ2 - 0,61
				витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 180,99	К - 207,02	Р - 456,35	Na - 2 007,37	
F - 111,02	Se - 15,75	Mg - 136,61	Fe - 8,98	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Касаткина Я.Ю.



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



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 24.02.2022

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 + С витамин		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	827	670
Всего:	149,30	1 327	1 284

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
36,72	Жиры	196,37	витА - 819,17	витD - 9,04	витB2 - 0,8
	38,99				
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 _____ Касаткина Я.Ю.



Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 25.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительнѐ		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 + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	816
Всего:	149,30	1 311	1 300

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
36,32	45,89	185,32	витЕ - 0,73	витА - 442,51
			витВ2 - 0,57	витD - 0,47
				витВ1 - 0,5
				витС - 18,5
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 217,27	І - 328,58	Р - 528,4	Na - 3 222,55	
F - 81,57	Se - 19,88	Mg - 187,94	Fe - 9,77	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор Для
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 28.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
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	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	Углеводы	Витамины в миллиграммах			
34,97	Жиры	190,93	витЕ - 0,96	витА - 257,51	витВ2 - 0,73	
	42,43		витВ1 - 0,39	витС - 19,91	витD - 0,48	

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 _____ Касаткина Я.Ю.