

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВЫЙ СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 31.01.2022

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		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	769
Всего:	149,30	1 279	1 285

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
34,97	42,43	190,91	витЕ - 0,96	витА - 257,51
			витВ2 - 0,73	витD - 0,48
				витВ1 - 0,39
				витС - 19,74

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 _____ стажер кальк.



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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____
_____ /

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 01.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Масло сливочное порционнo.		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
Итого:	62,20	504	511
Обед			
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
Итого:	87,10	771	669
Всего:	149,30	1 275	1 180

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
34,12		47,76	153,52	витЕ - 0,73 витВ2 - 0,77
				витА - 222,46 витВ1 - 0,53
				витD - 1,07 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

_____ Куприянова Ю.А.

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

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 02.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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.		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

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
44,04		32,64	243,15	витЕ - 0,37
				витВ2 - 0,87
				витА - 455,99
				витВ1 - 0,5
				витD - 2,43
				витС - 42,63
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 Для
 ООО "КДА "ЗДОРОВЬ И СЫТ"
 Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 03.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	540	580
Обед			
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	1 358

Для всего меню

В граммах
 Белки 47,8 Жиры 43,8 Углеводы 194,78

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 0,72 витА - 572,92 витD - 8,89
 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 _____ Куприянова Ю.А.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДЛ "Здоровый СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 04.02.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	540	499
Обед			
Огурец порционно.		25	3
Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	124
Плов с цыпленком		200	365
Компот из смеси сухофруктов.		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	736	764
Всего:	149,30	1 276	1 263

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витPP - 0,03	витE - 0,37	витA - 510,84
35,78	41,61	185,44	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.



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



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

МЕНЮ

на 07.02.2022

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 белокачанной капусты		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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	вита - 308,05	витD - 10,8
60,19	43,36	213,01	витB2 - 0,72	витB1 - 0,56	витC - 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 _____ Куприянова Ю.А.



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



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 08.02.2022

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	витА - 1 339,07	витD - 0,75
36,91	40,26	161,5	витB2 - 0,61	витB1 - 0,47	витC - 35,19	

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 180,99	I - 207,02	P - 456,35	Na - 2 007,37
F - 111,02	Se - 15,75	Mg - 136,61	Fe - 8,98

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.