



Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 01.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	504	511
Обед			
Салат из свеклы с яблоками .		60	61
Суп картофельный с фасолью и зеленью		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	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
34,12	47,76	153,52	витЕ - 0,73	витА - 222,46	витD - 1,07
			витВ2 - 0,77	витВ1 - 0,53	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)

МЕНЮ

на 02.03.2022

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 из зеленого горошка консервированного .		60	55
Суп из овощей со сметаной, зеленью на бульоне		250/5/1	109
Грудка птицы тушеная в соусе		50/50	82
Каша пшеничная вязкая		150	134
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	826	646
Всего:	149,30	1 326	1 470

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,38	витА - 301,89	витD - 2,43
46,09	33,39	243,31	витВ2 - 0,87	витВ1 - 0,57	витС - 43,72

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 190,34	Se - 54,45	Ca - 461,95	Mg - 180,76
I - 236,43	Fe - 11,02	K - 1 033,47	P - 689,54

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВИ.СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 03.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат картофельный с солеными огурцами		60	54
Птица тушеная в соусе		50/50	142
Макаронные изделия отварные **		150	188
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	585
Обед			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		200/5/2	88
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	759
Всего:	149,30	1 317	1 344

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
47,91		41,49	194,83	витPP - 0,07 витE - 0,72 витB2 - 0,64 витA - 704,53 витD - 8,89 витB1 - 0,72

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 305,25	Se - 32,09	Ca - 316,97	Mg - 161,11
I - 298,49	Fe - 10,03	K - 1 417,5	P - 570,5

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор

_____ Куприянова Ю.А.

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



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

М Е Н Ю

на 04.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	71
Биточки из мяса говядины с соусом,		50/50	170
Пюре картофельное ,		150	131
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	504
Обед			
Огурец порционно.		25	3
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином б		250/1	112
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	736	751
Всего:	149,30	1 276	1 255

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
35,82	40,58	186,62

витPP - 0,03
 витD - 0,4

Витамины в миллиграммах

витE - 0,37	витA - 494,86
витB2 - 0,67	витB1 - 0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 231,42	Se - 18,64	Ca - 236,08	Mg - 145,32
I - 285,64	Fe - 8,04	K - 1 604,53	P - 484,99

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

