

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



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 16.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье..		50	217
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Напиток шоколадный Nesquik		200	102
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	818
<b>Обед</b>			
Салат из зеленого горошка консервированного .		60	55
Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне		200/5/1	54
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	776	591
Всего:	149,30	1 276	1 409

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,38	Витамины в миллиграммах
45,73	32,33	241,26	витВ2 - 0,86	витА - 260,49    витD - 2,43
				витВ1 - 0,56    витС - 41,91
Минеральные вещества в миллиграммах				
F - 186,05	Se - 54,06	Ca - 457,99	Mg - 176,91	
I - 235,73	Fe - 10,88	K - 969,46	P - 680,36	

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 17.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		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 витD - 8,89
				витA - 704,53 витB2 - 0,64 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.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы )

**МЕНЮ**

на 18.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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**

Белки	Жиры	Углеводы	витPP - 0,03	Витамины в миллиграммах	
35,82	40,58	186,62	витD - 0,4	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.

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



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы )

**М Е Н Ю**

на 21.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Масло сливочное порционнo.		10	58
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	302
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	505	584
<b>Обед</b>			
Печенье*		40	174
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	115
Тeftели из говядины тушеные в соусе		50/50	171
Горох отварной		150	219
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	766	940
Всего:	149,30	1 271	1 524

Для всего меню

В граммах  
 Белки 71,27  
 Жиры 43,5  
 Углеводы 237,05

ВитЕ - 0,36  
 ВитВ2 - 0,85

Витамины в миллиграммах  
 витА - 334,53  
 витВ1 - 0,89  
 витD - 11,05  
 витС - 23,14

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 215,05    Se - 38,9    Ca - 513,97    Mg - 213,61  
 I - 207,63    Fe - 11,65    K - 1 506,46    P - 745,39

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

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





"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО КДП "ЗДОРОВИИ СЫТ"  
 Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

**М Е Н Ю**

на 22.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра кабачковая..		60	74
Биточки из мяса говядины с соусом,		50/50	170
Макаронные изделия отварные **		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>544</b>	<b>564</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>827</b>	<b>670</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 371</b>	<b>1 234</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,92	вита - 577,07	витD - 9,34	
37,53	35,9	189,93	витB2 - 0,64	витB1 - 0,51	витC - 43,66	
Минеральные вещества в миллиграммах						
F - 497,88	Se - 23,03	Ca - 245,76	Mg - 151,66			
I - 330,42	Fe - 9,87	K - 1 789,85	P - 521,76			

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 23.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Вафли*		27	155
Каша молочная кукурузная с м/сливочным		250/5	374
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	512	745
<b>Обед</b>			
Винегрет овощной .		60	73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне		200/1	91
Шницель из птицы с соусом		50/50	167
Каша перловая с маслом.		150	120
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	717
Всего:	149,30	1 283	1 463

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
35,81	44,08	229,94	витPP - 0,78	витE - 0,05	вита - 341,39	
			витD - 1,93	витB2 - 0,67	витB1 - 0,6	
Минеральные вещества в миллиграммах						
F - 179,13	Se - 29,09	Ca - 426,82	Mg - 297,93			
I - 230,59	Fe - 7,96	K - 1 080,74	P - 623,27			

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 24.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	614
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Жаркое из отварного мяса птицы		200	256
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	592
Всего:	149,30	1 226	1 206

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
35,91	46,4	161,48	витА - 452,23 витD - 0,45 витB2 - 0,74

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 331,24	Se - 29,18	Ca - 231,82	Mg - 142,46
I - 304,9	Fe - 7,37	K - 1 476,88	P - 477,27

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 25.03.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат Степной:		60	77
Биточки из птицы с соусом		50/50	166
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	509
<b>Обед</b>			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью на бул		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	800
Всего:	149,30	1 311	1 309

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	вита - 733,64	витD - 0,49
36,5	47,14	184,51	витB2 - 0,59	витB1 - 0,54	витC - 13,51

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 172,67	Se - 19,84	Ca - 214,07	Mg - 191,69
I - 362,44	Fe - 9,39	K - 950,44	P - 532,6

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

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