

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)



МЕНЮ

на 14.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр сливочный		17,5	53
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.		250/5	112
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	503	378
Обед			
Салат из белокачанной ,капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Техтели из говядины тушеные в соусе		50/50	171
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	776	695
Всего:	149,30	1 279	1 073

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
31,07	36,77	161,84	витЕ - 0,41	витА - 243,17	витВ2 - 0,73	
			витВ1 - 0,44	витС - 20,08	витD - 1,93	

Минеральные вещества в миллиграммах			
Ca - 405,53	I - 251,83	P - 622,7	Na - 2 558,93
F - 120,2	Se - 23,14	Mg - 188,57	Fe - 8,13

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)



М Е Н Ю

на 15.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	66
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	597
Обед			
Винегрет овощной .		60	73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне		200/1	91
Кнели куриные с соусом		50/50	149
Пюре из бобовых с м/растит.		150	217
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	776
Всего:	149,30	1 311	1 373

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
48,4	Жиры	200,59	витЕ - 0,72	витА - 291,95	витВ2 - 0,62
	42,62		витВ1 - 0,73	витС - 31,77	витD - 8,82
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 291,59	І - 334,28	Р - 572,73	Na - 3 233,83		
F - 305,37	Se - 30,8	Mg - 159,02	Fe - 10,35		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)



МЕНЮ

на 16.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из зеленого горошка консервированного .		60	55
Котлеты рыбные с соусом.		50/50	132
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	131
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	450
Обед			
Яблоко,...		110	49
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Колбаса отварная с соусом..		50/50	154
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	827	752
Всего:	149,30	1 367	1 203

Для всего меню

В граммах
 Белки 32,16
 Жиры 37,12
 Углеводы 185,83

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 0,74
 витВ1 - 0,59
 витА - 277,56
 витС - 30,27
 витВ2 - 0,58
 витD - 5,88

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 359,3
 F - 306,75
 I - 252,82
 Se - 19,1
 P - 497,82
 Mg - 151,71
 Na - 2 065,83
 Fe - 9,4

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 19.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	525
Обед			
Пряник.		40	142
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	113
Тефтели из говядины тушеные в соусе		50/50	171
Макаронные изделия отварные **		150	188
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	766	873
Всего:	149,30	1 306	1 399

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
64,14		41,63	217,84	витЕ - 0,72 витВ1 - 0,48
				витА - 1 446,26 витС - 33,68 витВ2 - 0,57 витD - 4,48
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 166,41	И - 231,7	Р - 524,72	Na - 2 240,11	
F - 192,97	Se - 14,46	Mg - 178,81	Fe - 9,69	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 20.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Котлеты из мяса говядины с соусом.		50/50	165
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	544	564
Обед			
Салат "Витаминный"		60	63
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса говядины		200	259
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	623
Всего:	149,30	1 270	1 187

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
35,17	42,96	165,1	витЕ - 0,92	вита - 422,19	витВ2 - 0,6
			витВ1 - 0,43	витС - 37,49	витD - 0,75

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 178,62	К - 221,77	Р - 468,3	Na - 2 152,01
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 140,43	Fe - 8,4

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.