

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 классы)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 21.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Колбаса п/к порционно..		25	94
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,		250/5	302
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	510	612
<b>Обед</b>			
Винегрет овощной .		60	73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	93
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	170
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		150	170
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	772
Всего:	149,30	1 281	1 384

**Для всего меню**

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,74	45,04	203,76	витЕ - 0,37	вита - 339,37	витВ2 - 0,81	
			витВ1 - 0,66	витС - 11,27	витD - 1,97	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 400,35	І - 223,1	Р - 789,61	Na - 2 288,74			
F - 140,38	Se - 46,32	Mg - 198,37	Fe - 9,03			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № \_\_\_\_\_



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

**МЕНЮ**

на 22.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье.....		55	239
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>495</b>	<b>844</b>
<b>Обед</b>			
Огурец св, порционнно.		60	9
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Биточки рубленые из мяса кур с соусом		50/50	167
Макаронные изделия отварные **		150	188
Напиток фруктовый..		200	91
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>717</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 266</b>	<b>1 561</b>

**Для всего меню**

Белки 42,03  
 Жиры 36,11  
 Углеводы 266,91

Витамины в миллиграммах  
 витА - 307,89    витВ2 - 0,69  
 витС - 36,18    витD - 9,26

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Са - 334,16    I - 234,52    P - 561,13    Na - 2 330,72  
 F - 178,11    Se - 21,51    Mg - 128,18    Fe - 7,95

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 23.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Мясо кур тушеное с соусом		50/50	142
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	485
<b>Обед</b>			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/2	103
Рыба, тушенная с овощами		50/50	108
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	131
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	777	672
Всего:	149,30	1 317	1 157

Для всего меню

Белки	В граммах Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
38,63	38,75	163,34	витЕ - 0,36	витА - 896,92
			витВ1 - 0,55	витВ2 - 0,74
				витС - 27,21
				витD - 0,59

Минеральные вещества в миллиграммах			
Са - 280,48	І - 419,73	Р - 606,7	Na - 3 279,42
F - 605,05	Se - 30,37	Mg - 224,73	Fe - 9,38

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 26.09.2022.

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье..		36	153
Биточки из мяса говядины с соусом,		50/50	170
Макаронные изделия отварные **		150	188
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>516</b>	<b>657</b>
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	77
Плов с мясом кур		200	365
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>726</b>	<b>775</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 242</b>	<b>1 432</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,92	вита - 445,14	витВ2 - 0,53
40,11	47,79	210,38	витВ1 - 0,42	витС - 24,97	витD - 0,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 184,79	1 - 262,71	Р - 455,1	Na - 2 536,41
F - 185,61	Se - 21,1	Mg - 122,99	Fe - 8,4

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 № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 27.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Масло сливочное порционно"		20	116
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Картофель отварной,		150	138
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>504</b>	<b>549</b>
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	82
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	170
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл		150	213
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>779</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 275</b>	<b>1 328</b>

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
34,5		53,31	177,47	витЕ - 0,73	витА - 237,2	витВ2 - 0,64
				витВ1 - 0,51	витС - 42,28	витD - 3,09
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 214,1	I - 210,06	P - 527,07	Na - 2 059,01			
F - 89,76	Se - 51,33	Mg - 139,37	Fe - 9,97			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.