

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 07.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,37	Витамины в миллиграммах	витВ2 - 0,81
40,74	45,04	203,76	витВ1 - 0,66	витА - 339,37	витС - 11,27
Минеральные вещества в миллиграммах			Na - 2 288,74	витD - 1,97	
Ca - 400,35	I - 223,1	P - 789,61	Fe - 9,03		
F - 140,38	Se - 46,32	Mg - 198,37			

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

стажер кальк.



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



М Е Н Ю на 08.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье.....		55	239
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	495	844
Обед			
Огурец св. порционно.		60	9
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Биточки рубленные 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
Итого:	87,10	771	717
Всего:	149,30	1 266	1 561

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,05	вита - 307,89	витВ2 - 0,69
42,03	36,11	266,91	витВ1 - 0,55	витС - 36,18	витD - 9,26
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 334,16	К - 234,52	Р - 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 № _____



М Е Н Ю

на 09.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
Салат овощной с кукурузой и морковью .		60	58
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/2	103
Рыба, тушеная 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	1 - 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 12.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	516	657
Обед			
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
Итого:	87,10	726	775
Всего:	149,30	1 242	1 432

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,11	Жиры	210,38	витЕ - 0,92	витА - 445,14	витВ2 - 0,53
	47,79		витВ1 - 0,42	витС - 24,97	витD - 0,41
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 184,79	I - 262,71	P - 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 13.09.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	62,20	504	549
Обед			
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
Итого:	87,10	771	779
Всего:	149,30	1 275	1 328

Для всего меню

Белки	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					
Са - 214,1	К - 210,06	Р - 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.