

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



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ Со СОО с.Рысайкино (1-4 класс)

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

*(Signature)*

**МЕНЮ**

на 13.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Апельсины*		100	40
Итого:	19,09	100	40
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	66
Птица тушенная в соусе		50/50	142
Макаронные изделия отварные **		150	188
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	597
<b>Обед</b>			
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:	168,39	1 411	1 413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,77	витА - 291,95	витВ2 - 0,62
49,39	42,62	209,59	витВ1 - 0,77	витС - 91,77	витD - 8,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 325,59	І - 334,28	Р - 595,73	Na - 3 233,83
F - 305,37	Se - 30,8	Mg - 172,02	Fe - 10,65

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс)

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



**М Е Н Ю**

на 14.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминация</b>			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Яблоко*		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленень		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	817	748
Всего:	168,39	1 557	1 274

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
33,12	37,08	203,05	витЕ - 0,74	витА - 277,26	витВ2 - 0,58
			витВ1 - 0,61	витС - 33,87	витD - 5,88
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 371,89	І - 252,64	Р - 510,86	Na - 2 063,85		
F - 306,05	Se - 19,07	Mg - 158,93	Fe - 9,81		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс )

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 17.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминация</b>			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты ,		60	53
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	786	784
Всего:	168,39	1 327	1 328

**Для всего меню**

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах
63,3	43,6	196,22	витВ1 - 0,48	витА - 1 567,11    витВ2 - 0,59
				витС - 43,24    витD - 4,48
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>				
Са - 190,38	І - 268,44	Р - 527,8	Na - 2 540,21	
F - 196,39	Se - 18,6	Mg - 189,42	Fe - 10,33	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 18.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
Салат "Витаминный"		60	63
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	553
<b>Обед</b>			
Огурец порционно...		60	11
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	571
Всего:	168,39	1 470	1 200

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
35,27		37,62	180,48	витЕ - 0,37
				витВ1 - 0,43
				витА - 426,09
				витС - 34,74
				витВ2 - 0,6
				витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 169,51	І - 221,77	Р - 463,92	Na - 2 152,01	
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 137,65	Fe - 8,28	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



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



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

**М Е Н Ю** на 19.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Яблоко*		100	44
Итого:	19,09	100	44
<b>Завтрак</b>			
Печенье,...		60	262
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		40	70
Итого:	62,20	495	725
<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:	168,39	1 366	1 541

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	Витамины в миллиграммах	
39,55	42,61	249,45	витВ1 - 0,64	витА - 339,07	витВ2 - 0,79
Минеральные вещества в миллиграммах				витС - 15,14	витD - 1,97
Са - 393,12	І - 222,3	Р - 745,72	Na - 2 297,32		
F - 138,67	Se - 43,34	Mg - 196,06	Fe - 11,15		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 20.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
Яблоко*,		100	44
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	650
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая..		60	74
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Биточки из птицы с соусом		50/50	166
Макаронные изделия отварные **		150	188
Напиток фруктовый..		200	91
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	781
Всего:	168,39	1 511	1 507

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
39,96	Жиры	257,29	витЕ - 0,93	витА - 230,85
	35,35		витВ1 - 0,54	витВ2 - 0,71
				витС - 42,45
				витD - 9,25

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 358	К - 214,87	Р - 531,94	Na - 2 168,04
F - 181,95	Se - 21,57	Mg - 133,57	Fe - 9,37

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 21.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Апельсины*		100	40
Итого:	19,09	100	40
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Птица тушеная в соусе		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, 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:	168,39	1 417	1 197

**Для всего меню**

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,62	38,75	172,34	витЕ - 0,41	витА - 896,92	витВ2 - 0,74
			витВ1 - 0,59	витС - 87,21	витD - 0,59

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Са - 317,72	І - 454,93	Р - 630,36	Na - 3 573,62
F - 605,05	Se - 30,37	Mg - 237,92	Fe - 9,7

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс )

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 24.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
<b>Завтрак</b>			
Икра кабачковая..		60	74
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	540	578
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	77
Плов с цыпленком		200	365
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	726	733
Всего:	168,39	1 267	1 329

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
38,43	43,76	195,34	витЕ - 0,92	витА - 1 597,14
			витВ1 - 0,44	витВ2 - 0,57
				витС - 28,65
				витD - 0,41
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 193,05	І - 265,59	Р - 458,08	Na - 2 548,51	
F - 217,29	Se - 21,16	Mg - 139,48	Fe - 8,63	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.