

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



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ с..Рысайкино (ОВЗ Л)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 13.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Апельсины*		100	40
Итого:	19,09	100	40
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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 412	1 431

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
49,59	42,66	213,63	витЕ - 0,77	витА - 291,95 витВ2 - 0,62
			витВ1 - 0,79	витС - 92,57 витD - 8,82

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 328,39	I - 334,28	P - 598,53	Na - 3 233,83
F - 305,37	Se - 30,8	Mg - 173,62	Fe - 11,21

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ /)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ на 14.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
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*,		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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 558	1 292

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
33,32		37,12	207,09	витЕ - 0,74	витА - 277,26	витВ2 - 0,58
				витВ1 - 0,63	витС - 34,67	витD - 5,88
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 374,69	I - 252,64	P - 513,66	Na - 2 063,85			
F - 306,05	Se - 19,07	Mg - 160,53	Fe - 10,37			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ /)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 17.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
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			
Салат из белокачанной 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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 328	1 346

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах
63,5	43,64	200,26	витВ1 - 0,48	витА - 1 567,11 витВ2 - 0,59
				витС - 43,24 витD - 4,48
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 190,38	I - 268,44	P - 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 (ОВЗ /)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 18.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
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
Обед			
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	87,10	30	78
Итого:	87,10	726	571
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 471	1 218

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
35,47		37,66	184,52	витЕ - 0,37
				витА - 426,09
				витВ2 - 0,6
				витС - 35,54
				витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 172,31	l - 221,77	Р - 466,72	Na - 2 152,01	
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 139,25	Fe - 8,84	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ /)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 19.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Яблоко*,		100	44
Итого:	19,09	100	44
Завтрак			
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
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
Витаминация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 367	1 560

Для всего меню

Белки 39,75
Жиры 42,65

Углеводы 253,49

витЕ - 0,37
витВ1 - 0,66

Витамины в миллиграммах
вита - 339,07
витС - 15,94
витВ2 - 0,79
витD - 1,97

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 395,92
F - 138,67

I - 222,3
Se - 43,34

P - 748,52
Mg - 197,66

Na - 2 297,32
Fe - 11,71

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ /)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 20.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
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
Обед			
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
Витаминация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 512	1 525

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,16		35,39	261,33	витЕ - 0,93	витА - 230,85	витВ2 - 0,71
				витВ1 - 0,56	витС - 43,25	витD - 9,25
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 360,8	І - 214,87	Р - 534,74	Na - 2 168,04			
F - 181,95	Se - 21,57	Mg - 135,17	Fe - 9,93			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ I)

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Апельсины*		100	40
Итого:	19,09	100	40
Завтрак			
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		40	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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п.		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 418	1 215

Для всего меню

Белки	В граммах		Углеводы 176,38	Витамины в миллиграммах		
39,82	Жиры	38,79		витЕ - 0,41	вита - 896,92	витВ2 - 0,74
			витВ1 - 0,61	витС - 88,01	витD - 0,59	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 320,52	К - 454,93	Р - 633,16	Na - 3 573,62			
F - 605,05	Se - 30,37	Mg - 239,52	Fe - 10,26			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ОВЗ /)



М Е Н Ю

на 24.10.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Завтрак			
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
Обед			
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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Всего:	187,48	1 268	1 348

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
38,63	43,8	199,38	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	I - 265,59	P - 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.