

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 07.11.2022

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
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	563
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Ци 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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	733
Всего:	168,39	1 267	1 315

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
37,62	43,81	192,13	витЕ - 0,92	витА - 1 597,44
			витВ1 - 0,42	витВ2 - 0,58
				витС - 24,65
				витD - 0,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 183,71	І - 265,59	Р - 451,26	Na - 2 549,14
F - 217,29	Se - 21,16	Mg - 135,31	Fe - 8,79

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*

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 08.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	35
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	544	468
<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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	779
Всего:	168,39	1 515	1 323

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы
35,85		43,61	196,83

витЕ - 0,73	Витамины в миллиграммах	
витВ1 - 0,54	вита - 184,66	витВ2 - 0,63
	витС - 47,61	витD - 2,83

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 236,17	І - 210,3	Р - 550,59	Na - 2 466,66
F - 91,73	Se - 51,19	Mg - 154,39	Fe - 10,86

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 № \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*

**МЕНЮ**

на 09.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Фрукт.	19,09	100	42
Итого:	19,09	100	42
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат из белокачанной капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Тефтели 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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	776	695
Всего:	168,39	1 379	1 115

**Для всего меню**

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
31,45	37,15	171,15	витЕ - 0,41	витА - 246,02	витВ2 - 0,75
			витВ1 - 0,46	витС - 23,88	витD - 1,93
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 418,91	I - 253,5	P - 631,79	Na - 2 577,7		
F - 126,89	Se - 23,39	Mg - 196,01	Fe - 9,94		

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Куприянова Ю.А.



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

**МЕНЮ** на 10.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминация</b>			
Фрукт.	19,09	100	42
Итого:	19,09	100	42
<b>Завтрак</b>			
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
<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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	776
Всего:	168,39	1 411	1 415

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах	витА - 294,8	витВ2 - 0,64
48,78	43	209,9	витВ1 - 0,75	витС - 35,57	витD - 8,82	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 304,97	I - 335,95	P - 581,82	Na - 3 252,6			
F - 312,06	Se - 31,05	Mg - 166,46	Fe - 12,16			

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)  
Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*

**МЕНЮ**

на 11.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый	19,09	200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
Огурец порционно...		60	11
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	406
<b>Обед</b>			
Салат из зеленого горошка консервированного .		60	55
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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	777	759
Всего:	168,39	1 517	1 240

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,74	Витамины в миллиграммах	
33,02	36,74	195,53	витВ1 - 0,6	витА - 278,16	витВ2 - 0,56
				витС - 31,32	витD - 5,88

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 373,3	I - 250,88	P - 519,11	Na - 2 044,09
F - 299,01	Se - 18,81	Mg - 157,32	Fe - 8,2

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.