

"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 14.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Сок фруктовый 200 г. т/п	19,09	1	18
Итого:	19,09	1	18
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром		60	31
Каша гречневая с мясом тушеным		200	343
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	490	552
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
Комлот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	786	784
Всего:	168,39	1 277	1 354

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
67,37	Жиры	211,73	витЕ - 0,73	витА - 1 553,04
	36,19		витВ1 - 0,65	витВ2 - 0,51
				витС - 43,04
				витD - 4,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 180,96	І - 196,76	Р - 616	Na - 1 950,06
F - 187,36	Se - 16,35	Mg - 252,19	Fe - 12,54

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)



М Е Н Ю

на 15.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый	19,09	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
Напиток из плодов шиповника.		200	56
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	551
Всего:	168,39	1 470	1 180

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
34,78		37,62	175,46	витА - 426,09 витВ2 - 0,6
				витС - 199,74 витD - 0,75
				витЕ - 1,11
				витВ1 - 0,44

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 178,71	І - 221,77	Р - 466,47	Na - 2 152,01
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 140,2	Fe - 12,06

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 № _____



М Е Н Ю

на 16.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Фрукт.	19,09	100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Бутерброд с ветчиной		30/30	157
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	495	620
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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	772
Всего:	168,39	1 366	1 434

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	Витамины в миллиграммах	витА - 338,92	витВ2 - 0,88
44,09	42,02	219,08	витВ1 - 0,62	витС - 14,94	витD - 2,06	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 390,62	I - 223,17	P - 778,24	Na - 2 446,03			
F - 145,67	Se - 45,13	Mg - 196,87	Fe - 10,78			

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 № _____



МЕНЮ

на 17.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Сок фруктовый	19,09	200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Печенье		60	262
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным		180/30	405
Напиток шоколадный Nesquik		200	102
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	500	839
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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	781
Всего:	168,39	1 471	1 696

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,93	витА - 228,45	витВ2 - 0,75	
46,09	43,91	278,88	витВ1 - 0,59	витС - 53,02	витD - 0,85	

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 474,02	l - 217,07	P - 615,52	Na - 2 163,68
F - 178,91	Se - 22,19	Mg - 143,61	Fe - 11,08

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 № _____



МЕНЮ

на 18.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Фрукт.	19,09	100	42
Итого:	19,09	100	42
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		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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	777	672
Всего:	168,39	1 417	1 199

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	вита - 899,77	витВ2 - 0,76	витС - 31,01
39,01	39,13	172,65	витВ1 - 0,57	витС - 31,01	витD - 0,59	

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 297,1	I - 456,6	P - 616,45	Na - 3 592,39
F - 611,74	Se - 30,62	Mg - 232,36	Fe - 11,21

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.