

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 21.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминация</b>			
Сок фруктовый 200 г. т/п	19,09	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	1,0	60	31
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	3,0	200/5/1	77
Плов с цыпленком	1,0	200	365
Компот из свежих яблок + С витамин	1,0	200	112
Хлеб пшеничный	1,0	30	70
Хлеб ржано пшеничный	1,0	30	78
Итого:	87,10	726	733
Всего:	168,39	1 267	1 315

**Для всего меню**

Белки	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	К - 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.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ (Мурянова 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 22.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый	19,09	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**

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2
35,85	43,61	196,83	витА - 184,66	витВ2 - 0,63
			витС - 47,61	витD - 2,83

**Минеральные вещества в миллиграммах**

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

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 23.11.2022

Наименование блюда	Литра	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Фрукт.	15,09	100	42
Итого:	15,09	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
Каша гречневая с мясом тушеным,.*		200	343
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	714
Всего:	168,39	1 329	1 134

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
35,06	32,3	179,31

витЕ - 0,42  
витВ1 - 0,6

Витамины в миллиграммах

витА - 231,95	витВ2 - 0,63
витС - 23,01	витD - 1,86

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 414,82	К - 143,91	Р - 731,64	Na - 1 643,68
F - 111,69	Se - 20,49	Mg - 259,09	Fe - 12,05

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 24.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</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	3,0	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	Витамины в миллиграммах		
48,78	43	209,9	витЕ - 0,72	вита - 294,8	витВ2 - 0,64
			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 \_\_\_\_\_ Приянова Ю.А.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 25.11.2022

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	1,0	60	55
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень	3,0	200/5/2	83
Колбаса отварная с соусом..	3,0	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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2	витС
33,02	36,74	195,53	0,74	0,56	31,32
			0,6	5,88	

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 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 \_\_\_\_\_ (Юприянова Ю.А.)