

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



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 14.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
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
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	786	784
Всего:	149,30	1 276	1 336

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
67,17	36,15	207,69	витЕ - 0,73 витВ1 - 0,63	витА - 1 553,04 витС - 42,24 витВ2 - 0,51 витD - 4,41
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 178,16	I - 196,76	P - 613,2	Na - 1 950,06	
F - 187,36	Se - 16,35	Mg - 250,59	Fe - 11,98	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 15.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
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 б/у		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса говядины		200	259
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	571
Всего:	149,30	1 270	1 124

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
34,27	37,62	162,28	витЕ - 0,37	витА - 426,09
			витВ1 - 0,43	витВ2 - 0,6
				витС - 34,74
				витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 169,51	К - 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 _____ Куприянова Ю.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 16.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье		60	262
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	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 ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	772
Всего:	149,30	1 266	1 497

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	витА - 336,07	витВ2 - 0,77
39,15	42,21	239,65	витВ1 - 0,62	витС - 11,14	витD - 1,97
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 379,04	I - 220,54	P - 736,15	Na - 2 277,56		
F - 131,63	Se - 43,08	Mg - 188,23	Fe - 9,24		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

Ку



МЕНЮ

на 17.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко		100	44
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным		180/30	405
Напиток шоколадный Nesquik		200	102
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	622
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:	149,30	1 311	1 403

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,93	Витамины в миллиграммах	витА - 231,45	витВ2 - 0,77
40,99	37,23	225,84	витВ1 - 0,54	витС - 53,02	витD - 0,85	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 456,7	І - 218,83	Р - 557,09	Na - 2 183,44			
F - 185,95	Se - 22,45	Mg - 131,44	Fe - 11,13			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 18.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	58
Птица тушеная в соусе	Ку	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	ен	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	Ку	30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	777	672
Всего:	149,30	1 317	1 157

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	витА - 896,92	витВ2 - 0,74
38,63	38,75	163,34	витВ1 - 0,55	витС - 27,21	витD - 0,59

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 283,72	l - 454,93	P - 607,36	Na - 3 573,62
F - 605,05	Se - 30,37	Mg - 224,92	Fe - 9,4

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.