

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 21.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<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
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	77
Плов с цыпленком		200	365
Комлот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	733
Всего:	149,30	1 266	1 296

Для всего меню

В граммах  
Белки 37,42  
Жиры 43,77

Углеводы  
188,09

витЕ - 0,92  
витВ1 - 0,4

Витамины в миллиграммах  
витА - 1 597,44  
витВ2 - 0,58  
витС - 23,85  
витD - 0,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 180,91    I - 265,59    P - 448,46    Na - 2 549,14  
F - 217,29    Se - 21,16    Mg - 133,71    Fe - 8,23

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 22.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<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
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>544</b>	<b>468</b>
<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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>779</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 315</b>	<b>1 247</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	витА - 184,66	витВ2 - 0,63
34,85	43,61	178,63	витВ1 - 0,52	витС - 43,61	витD - 2,83

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 222,17	I - 210,3	P - 536,59	Na - 2 466,66
F - 91,73	Se - 51,19	Mg - 146,39	Fe - 10,26

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ (Истриянова Ю.А.)

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино *Иркутская*



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 23.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<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
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>503</b>	<b>378</b>
<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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>726</b>	<b>714</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 229</b>	<b>1 092</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2	витС
34,68	31,92	170	229,1	0,61	19,21
			витЕ - 0,42	витD - 1,86	
			витВ1 - 0,58		

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Са - 401,44	І - 142,24	Р - 722,55	Na - 1 624,91
F - 105	Se - 20,24	Mg - 251,65	Fe - 10,24

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 № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 24.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная	60	60	66
Птица тушеная в соусе	50/50	50/50	142
Макаронные изделия отварные	150	150	188
Кисель + С витамин.	200	200	130
Хлеб пшеничный	30	30	70
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>597</b>
<b>Обед</b>			
Винегрет овощной .	60	60	73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью на бульоне	200/1	200/1	91
Кнели куриные с соусом	50/50	50/50	149
Пюре из бобовых с м/растит.	150	150	217
Напиток лимонный	200	200	98
Хлеб пшеничный	30	30	70
Хлеб ржано пшеничный	30	30	78
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>776</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 311</b>	<b>1 373</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	вита - 291,95	витВ2 - 0,62	витD - 8,82
48,4	42,62	200,59	витВ1 - 0,73	витС - 31,77		

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 291,59	I - 334,28	P - 572,73	Na - 3 233,83
F - 305,37	Se - 30,8	Mg - 159,02	Fe - 10,35

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 25.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>540</b>	<b>450</b>
<b>Обед</b>			
Яблоко		100	44
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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>817</b>	<b>748</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 357</b>	<b>1 198</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
32,12	37,08	184,85	витЕ - 0,74	витА - 277,26	витВ2 - 0,58
			витВ1 - 0,59	витС - 29,87	витD - 5,88

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 357,89	І - 252,64	Р - 496,86	Na - 2 063,85
F - 306,05	Se - 19,07	Mg - 150,93	Fe - 9,21

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Гурьянова Ю.А.