

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 01.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	58
Котлеты из птицы с соусом.		100	165
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	540	508
Обед			
Салат Степной с кукурузой и м/ растительным		60	81
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметанк		200/5	84
Птица тушеная в соусе		100	139
Макаронные изделия отварные **		150	188
Напиток фруктовый..		200	91
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	775	732
Всего:	168,39	1 415	1 282

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,91	44,5	184,17	витЕ - 0,72	витА - 641,13	витВ2 - 0,68
			витВ1 - 0,55	витС - 25,98	витD - 0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 225,41	І - 317,64	Р - 510,23	Na - 3 238,21
F - 283,19	Se - 26,56	Mg - 187,69	Fe - 11,59

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 02.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	53
Плов с цыпленком		200	365
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	500	641
Обед			
Огурец порционно...		60	11
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Жаркое из отварного мяса птицы		200	256
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	721	654
Всего:	168,39	1 321	1 337

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
37,96	42,41	200,76	витА - 592,04	витВ2 - 0,76	витВ1 - 0,53

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 271,52	І - 283,2	Р - 510,03	Na - 2 840,58
F - 339,84	Se - 31,47	Mg - 150,9	Fe - 9,03

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 № _____



М Е Н Ю

на 05.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	19,09	1	18
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Сосиски отварные с томатным соусом		100	163
Каша гречневая рассыпчатая,		150	249
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	540	575
Обед			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	77
Тефтели из говядины тушеные в соусе		110	195
Макаронные изделия отварные **		150	188
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	786	793
Всего:	168,39	1 327	1 387

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
40,43	48,27	197,14	витЕ - 1,29	витА - 1 335,84
			витВ1 - 0,61	витВ2 - 0,51
				витС - 23,64
				витD - 0,43

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 199,05	К - 157,17	Р - 602,27	Na - 1 628,34
F - 82,78	Se - 15,71	Mg - 247,89	Fe - 13,07

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 № _____



М Е Н Ю

на 06.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Омлет натуральный ..		60	112
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	226
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	505	574
Обед			
Салат из свеклы с яблоками***		60	61
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	82
Рыба, тушенная с овощами		100	168
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	147
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	714
Всего:	168,39	1 476	1 364

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,31	40,22	193,52	витЕ - 129,52	витА - 708,63	витВ2 - 1,01	
			витВ1 - 0,61	витС - 46,32	витРР - 0,12	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 496,73	І - 281,71	Р - 732,61	Na - 2 160,61			
F - 510,64	Se - 25,17	Mg - 194,29	Fe - 8,62			

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 № _____



М Е Н Ю

на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Икра свекольная		60	66
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	162
Макаронные изделия отварные **		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	544	548
Обед			
Салат из белокочанной капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Плов с мясом говядины,		200	359
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	731
Всего:	168,39	1 470	1 355

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
39,43		44,21	210,16	витЕ - 1,08 витВ1 - 0,45
				витА - 271,45 витС - 30,93 витВ2 - 0,51 витD - 2,28
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 224,91	I - 228,39	P - 499,9	Na - 2 235,03	
F - 94,45	Se - 18,16	Mg - 140,13	Fe - 9,59	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.