

"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 08.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	36
Жаркое из птицы *		200	298
Кашель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	490	535
Обед			
Витнегрет овощной .		60	75
Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	124
Кнели куриные с соусом		100	143
Пюре из бобовых с м/растит.		150	217
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	821	806
Всего:	168,39	1 411	1 383

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	витА - 383,04	витВ2 - 0,7
45,47	42,54	192,6	витВ1 - 0,81	витС - 43,75	витD - 8,75

Минеральные вещества в миллиграммах

С - 270,6	I - 302,43	P - 595,02	Na - 3 358,29
F - 330,24	Se - 31,11	Mg - 181,15	Fe - 11,88

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 09.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Завтрак			
Салат из зеленого горошка консервированного.		60	55
Котлеты рыбные с соусом.		100	158
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	147
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	540	493
Обед			
Яблоко*		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленък		200/5/2	83
Гуляш из говядины.,		100	221
Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	817	834
Всего:	168,39	1 457	1 369

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
42,54	Жиры	194,37	витЕ - 0,01	витА - 361,13	витВ2 - 0,6
	42,38		витВ1 - 0,65	витС - 33,32	витD - 5,89

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 271,65	І - 224,56	Р - 616,23	Na - 1 818,32
F - 306,42	Se - 20,85	Mg - 185,3	Fe - 13,96

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 12.12.2022

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
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	540	566
Обед			
Салат из белокочанной капусты с зеленью		60	52
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью		15/200/1	113
Тефтели из говядины тушеные в соусе		110	195
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	796	772
Всего:	168,39	1 337	1 356

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	витА - 1 561,56	витВ2 - 0,63
62,72	44,58	201,65	витВ1 - 0,46	витС - 42,87	витD - 4,5

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 191,51	I - 320,41	P - 565,11	Na - 2 995,95
F - 207,98	Se - 18,32	Mg - 207,47	Fe - 10,08

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 № _____



МЕНЮ

на 13.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Бутерброд с ветчиной		60	157
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	495	620
Обед			
Салат картофельный.		60	66
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	162
Каша перловая с маслом.		150	120
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	776	649
Всего:	168,39	1 471	1 346

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
43,7	41,01	202,59	витА - 298,86	витВ2 - 0,87	витВ1 - 0,58

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 379,62	I - 247,01	P - 719,36	Na - 2 468,76
K - 108,73	Se - 43,14	Mg - 185,71	Fe - 8,74

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 № _____



МЕНЮ на 14.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из мяса говядины с соусом.		100	162
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	550	640
Обед			
Винегрет овощной .		60	75
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	110
Рыба, тушенная с овощами		100	168
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	147
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	766
Всего:	168,39	1 521	1 482

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
41,01		39,19	219,76	витЕ - 0,55	витА - 759,93	витВ2 - 0,78
				витВ1 - 0,72	витС - 34,44	витD - 12,24
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 254,81	I - 388,22	P - 649,03	Na - 3 198,26			
F - 540,92	Se - 25,58	Mg - 202,15	Fe - 9,41			

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 15.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминизация			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
Салат из свеклы отварной		60	58
Отлеты из птицы с соусом.		100	165
Паша 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
Пассолик Ленинградский на курином бульоне со сметан		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

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

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 225,41	I - 317,64	P - 510,23	Na - 3 238,21
K - 283,19	Se - 26,56	Mg - 187,69	Fe - 11,59

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.