

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 16.12.2022

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 А - 592,04 витВ2 - 0,76 витВ1 - 0,53

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 271,52	И - 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 № _____

на 19.12.2022

МЕНЮ

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Витаминация			
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	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
40,43	Жиры	197,14	витЕ - 1,29	вита - 1 335,84
	48,27		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 № _____



МЕНЮ

на 20.12.2022

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 39
Жиры 39,1
Углеводы 191,89

витЕ - 129,5
витВ1 - 0,58

Витамины в миллиграммах
вита - 713,65
витС - 45,54
витВ2 - 0,99
витРР - 0,02

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 480,06 I - 325,75 P - 714,43 Na - 2 446,28
F - 539,2 Se - 27,43 Mg - 189,25 Fe - 8,52

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.12.2022

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 белокачанной 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	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,43	44,21	210,16	ВИТЕ - 1,08	ВИТА - 271,45	ВИТВ2 - 0,51
			ВИТВ1 - 0,45	ВИТС - 30,93	ВИТD - 2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 224,91	К - 228,39	Р - 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.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 22.12.2022

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
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	490	535
Обед			
Винегрет 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

Белки 45,47
Жиры 42,54
Углеводы 192,6

Витамины в миллиграммах
витЕ - 0,36
витВ1 - 0,81
витА - 383,04
витС - 43,75
витВ2 - 0,7
витD - 8,75

Минеральные вещества в миллиграммах

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

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 № _____

ГБОУ СОШ

им. Ф.Н. Ижидерова

с. Рысайкино

МЕНЮ

на 23.12.2022

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		40	94
Итого:	62,20	550	516
Обед			
Яблоко*.		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелененьк		200/5/2	83
Гуляш из говядины.,		100	221
Каша пшеничная 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	1 467	1 392

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	вита - 361,13	витВ2 - 0,72
43,3	42,46	199,29	витВ1 - 0,69	витС - 33,32	витD - 6,01
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 287,65	I - 225,84	P - 642,23	Na - 2 017,92		
F - 316,22	Se - 23,25	Mg - 190,9	Fe - 14,4		

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 26.12.2022

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 белокачанной 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. (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.



"Согласовано"
КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

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



"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы №...

МЕНЮ на 27.12.2022

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		40	94
Итого:	62,20	505	643
Обед			
Салат картофельный.		60	66
Щи из кв.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	164
Каша перловая с маслом.		150	124
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		40	94
Хлеб _ржано пшеничный		40	104
Итого:	87,10	796	704
Всего:	168,39	1 501	1 423

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 298,86	витВ2 - 0,66	витВ1 - 0,71
46,07	41,5	217,31			

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 393,32	І - 247,33	Р - 728,46	Na - 2 576,86
F - 106,83	Se - 34,47	Mg - 189,01	Fe - 8,81

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

Калькулятор _____ стажер кальк.