

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 28.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый 200 г. т/л		1	18
Итого:	19,09	1	18
<b>Завтрак</b>			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Каша гречневая с мясом тушеным, *		200	343
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	490	552
<b>Обед</b>			
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	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	786	784
Всего:	168,39	1 277	1 355

Для всего меню

В граммах  
 Белки 67,37  
 Жиры 36,19

Углеводы 211,73

витЕ - 0,73  
 витВ1 - 0,65

Витамины в миллиграммах  
 витА - 1 553,04    витВ2 - 0,51  
 витС - 43,04    витD - 4,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 180,96    I - 196,76    P - 616    Na - 1 950,06  
 F - 187,36    Se - 16,35    Mg - 252,19    Fe - 12,54

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 29.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый		200	76
Итого:	19,09	200	76
<b>Завтрак</b>			
Салат "Витаминный"		60	93
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	71
Итого:	62,20	544	584
<b>Обед</b>			
Огурец порционно...		60	11
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	77
Жаркое по-домашнему из отварного мяса говядины		200	259
Напиток из плодов шиповника.		200	56
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	551
Всего:	168,39	1 470	1 211

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 1,11	Витамины в миллиграммах	
34,78	37,62	175,46	витВ1 - 0,44	витА - 426,09	витВ2 - 0,6
				витС - 199,74	витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 178,71	К - 221,77	Р - 466,47	Na - 2 152,01		
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 140,2	Fe - 12,06		

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 30.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Витаминация</b>			
Фрукт.		100	42
Итого:	19,09	100	42
<b>Завтрак</b>			
Бутерброд с ветчиной		30/30	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
<b>Обед</b>			
Винегрет овощной .		60	73
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	93
Шницель из мяса говядины с соусом.		50/50	162
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		150	170
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	764
Всего:	168,39	1 366	1 426

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
44,07	42,02	218,83	витА - 418,92    витВ2 - 0,9    витВ1 - 0,62
Минеральные вещества в миллиграммах			
Ca - 391,1	I - 244,56	P - 777,86	Na - 2 623,48
F - 149,52	Se - 45,26	Mg - 196,77	Fe - 10,76

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.