

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 01.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	58
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	153
Котлеты из птицы с соусом.		100	165
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	540	508
<b>Обед</b>			
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:	149,30	1 416	1 300

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,11		44,54	188,21	витЕ - 0,72	витА - 641,13	витВ2 - 0,68
				витВ1 - 0,57	витС - 26,78	витD - 0,49
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 228,21	І - 317,64	Р - 513,03	Na - 3 238,21			
F - 283,19	Se - 26,56	Mg - 189,29	Fe - 12,15			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 02.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	53
Плов с цыпленком		200	365
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>500</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>721</b>	<b>654</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 221</b>	<b>1 295</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 589,19	Витамины в миллиграммах	витВ2 - 0,74	витВ1 - 0,51
37,58	42,03	191,45				
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 258,14	И - 281,53	Р - 500,94	Na - 2 821,81			
F - 333,15	Se - 31,22	Mg - 143,46	Fe - 7,22			

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.  
ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 05.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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:	149,30	1 326	1 368

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
40,23		48,23	193,1	витЕ - 1,29 витВ1 - 0,59
				витА - 1 335,84 витС - 22,84 витВ2 - 0,51 витD - 0,43
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 196,25	I - 157,17	P - 599,47	Na - 1 628,34	
F - 82,78	Se - 15,71	Mg - 246,29	Fe - 12,51	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП Дедоров и Сыт"



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 06.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Омлет натуральный ..		60	112
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	112
Какао с молоком..		200	143
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>62,20</b>	<b>555</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>87,10</b>	<b>771</b>	<b>714</b>
<b>Всего:</b>	<b>149,30</b>	<b>1 326</b>	<b>1 174</b>

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
35,85		36,28	158,07	витЕ - 129,5    витА - 701,82    витВ2 - 0,94
				витВ1 - 0,52    витС - 41,35    витРР - 0,02
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 422,14	І - 304,84	Р - 648,8	Na - 2 456,46	
F - 528,48	Se - 26,57	Mg - 169,16	Fe - 7,64	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

М Е Н Ю

на 07.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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:	149,30	1 270	1 279

Для всего меню

В граммах  
Белки 38,43  
Жиры 44,21

Углеводы  
191,96

Витамины в миллиграммах  
витЕ - 1,08  
витВ1 - 0,43

Витамины в миллиграммах  
витА - 271,45  
витС - 26,93  
витВ2 - 0,51  
витD - 2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 210,91  
F - 94,45

I - 228,39  
Se - 18,16

P - 485,9  
Mg - 132,13

Na - 2 235,03  
Fe - 8,99

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.