

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино ШКОЛЬНИКИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 28.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<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:	149,30	1 276	1 336

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,73	витА - 1 553,04	витВ2 - 0,51
67,17	36,15	207,69	витВ1 - 0,63	витС - 42,24	витD - 4,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 178,16	l - 196,76	P - 613,2	Na - 1 950,06
F - 187,36	Se - 16,35	Mg - 250,59	Fe - 11,98

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 29.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<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
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	726	571
Всего:	149,30	1 270	1 155

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,37	витА - 426,09	витВ2 - 0,6
34,27	37,62	162,28	витВ1 - 0,43	витС - 34,74	витD - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 169,51	И - 221,77	Р - 463,92	Na - 2 152,01		
F - 96,78	Se - 17,57	Mg - 137,65	Fe - 8,28		

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 30.11.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье,...		60	262
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	495	725
<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:	149,30	1 266	1 489

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 416,07	Витамины в миллиграммах	витВ2 - 0,79	витВ1 - 0,62
39,13	42,21	239,4				

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 379,52	I - 241,93	P - 735,77	Na - 2 455,01
F - 135,48	Se - 43,21	Mg - 188,13	Fe - 9,22

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.