

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 01.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	66
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	164
Макаронные изделия отварные **		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	544	550
Обед			
Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Гуляш из говядины.,		100	221
Каша пшеничная рассыпчатая		150	221
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	776	813
Всего:	162,74	1 320	1 363

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
46,04	48,94	194,24	витЕ - 0,02	вита - 271,41	витВ2 - 0,51
			витВ1 - 0,49	витС - 25,06	витD - 2,28
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 237,78	І - 228,39	Р - 604,02	Na - 2 235,03		
F - 94,45	Se - 18,16	Mg - 145,23	Fe - 12,44		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



МЕНЮ на 02.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из редьки*		60	77
Жаркое из птицы *		200	298
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	599
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:	94,94	821	806
Всего:	162,74	1 321	1 405

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
46,39	42,89	190,68	витЕ - 0,36	вита - 378,73
			витВ1 - 0,84	витВ2 - 0,81
				витС - 53,65
				витРР - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 283,66	І - 337,16	Р - 614,19	Na - 3 429,48
F - 332,53	Se - 33,25	Mg - 184,43	Fe - 10,87

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КВЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 03.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из зеленого горошка консервированного .		60	55
Котлеты рыбные с соусом.		100	159
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	150
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	519
Обед			
Яблоко*		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Плов с мясом говядины,		200	359
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	767	782
Всего:	162,74	1 317	1 301

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
35,49		37,46	189,09	витЕ - 1,09	вита - 343,78	витВ2 - 0,68
				витВ1 - 0,55	витС - 31,39	витD - 5,93

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 261,29	I - 169,04	P - 543,39	Na - 1 552,64
F - 294,92	Se - 21,56	Mg - 163,05	Fe - 10,26

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

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



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

М Е Н Ю

на 06.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Плов с отварным мясом птицы		200	365
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	490	574
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	159
Компот из свежих яблок + С витамин		200	112
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	796	778
Всего:	162,74	1 286	1 352

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	витА - 1 809,68	витВ2 - 0,7
65,04	45,27	195,62	витВ1 - 0,48	витС - 43,64	витD - 4,43

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 182,5	I - 323,03	P - 556,53	Na - 3 024,51
F - 323,86	Se - 23,94	Mg - 207,64	Fe - 9,26

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 07.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье,...		60	261
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	748
Обед			
Салат картофельный .		60	66
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	92
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	164
Пюре из бобовых с маслом сливочным		150	219
Сок фруктовый		200	99
Хлеб пшеничный		40	94
Хлеб _ржано пшениный		40	104
Итого:	94,94	796	837
Всего:	162,74	1 301	1 585

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
50,77	47,31	196,11	витА - 299,7 витВ2 - 0,64 витВ1 - 1,1
Минеральные вещества в миллиграммах			
Ca - 454,52	I - 249,5	P - 801,94	Na - 2 442,11
F - 117,86	Se - 29,75	Mg - 241,12	Fe - 12,69

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 08.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из птицы с соусом		100	167
Каша пшеница рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	645
Обед			
Винегрет овощной .		60	75
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	110
Рыба, тушеная с овощами		100	168
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	150
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	771	769
Всего:	162,74	1 321	1 414

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,55	вита - 775,91	витВ2 - 0,78
40,05	39,23	200,89	витВ1 - 0,71	витС - 30,73	витD - 12,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 249,38	I - 422,37	P - 626,66	Na - 3 493,88
F - 620,25	Se - 29,73	Mg - 193,38	Fe - 8,38

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.