

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 19.01.2023

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	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
46,39		42,89	190,68	витЕ - 0,36	витА - 378,73	витВ2 - 0,81
				витВ1 - 0,84	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 "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

МЕНЮ

на 20.01.2023

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 зеленым		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	Жиры	Углеводы	витЕ - 1,09	витА - 343,78	витВ2 - 0,68
35,49	37,46	189,09	витВ1 - 0,55	витС - 31,39	витD - 5,93
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 261,29	К - 169,04	Р - 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 ОБИТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 23.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Гуляш из говядины.,		100	221
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	540	624
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	1 336	1 402

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах
70,49	Жиры 47,64	197,19	витЕ - 0,36 витА - 1 561,52 витВ2 - 0,63
			витВ1 - 0,46 витС - 41,79 витD - 4,5

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 187,6	I - 320,41	P - 630,22	Na - 2 995,95
F - 207,98	Se - 18,32	Mg - 214,71	Fe - 11,55

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО ЭДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 24.01.2023

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	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
50,77		47,31	196,11	витА - 299,7 витВ2 - 0,64 витВ1 - 1,1

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 454,52	І - 249,5	Р - 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"
 Для
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 25.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из мяса говядины с соусом.		100	162
Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	640
Обед			
Винегрет овощной .		60	75
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	110
Рыба, тушенная 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	1 409

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,55	витА - 759,93	витВ2 - 0,78
40,01	39,19	201,56	витВ1 - 0,7	витС - 30,44	витD - 12,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 240,81	I - 388,22	P - 635,03	Na - 3 198,28
F - 540,92	Se - 25,58	Mg - 194,15	Fe - 8,81

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.