

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

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



**М Е Н Ю**

на 26.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Яблоко*		100	44
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>550</b>	<b>691</b>
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	53
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Жаркое из отварного мяса птицы		200	256
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Хлеб _ржано пшениный		40	104
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>741</b>	<b>767</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 291</b>	<b>1 458</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	Витамины в миллиграммах	витА - 359,77	витВ2 - 0,7
42,43	37,83	230,08	витВ1 - 0,66	витС - 30,3	витD - 0,55	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 455,84	К - 228,37	Р - 644,19	Na - 2 287,81			
F - 249,65	Se - 20,05	Mg - 167,26	Fe - 9,06			

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 27.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы с яблоками .		60	61
Котлеты из птицы с соусом.		100	165
Каша гречневая с маслом сливочным*		150	159
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	540	517
<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	144
Макаронные изделия отварные **		150	188
Напиток фруктовый..		200	96
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	775	742
Всего:	162,74	1 315	1 259

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТЕ - 0,72	вита - 638,09	витВ2 - 0,66
39,35	43,77	176,64	ВИТВ1 - 0,53	витС - 22,11	витD - 0,49
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 171,59	I - 244,8	P - 494,98	Na - 2 628,14		
F - 274,6	Se - 26,25	Mg - 177,83	Fe - 9,81		

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 30.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Плов с мясом говядины,		200	359
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>500</b>	<b>545</b>
<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
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>786</b>	<b>793</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 286</b>	<b>1 339</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 1,99	вита - 1 335,84	витВ2 - 0,63
39,01	45,11	194,09	витВ1 - 0,41	витС - 24,43	витD - 0,55
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 199,36	К - 158,45	Р - 517,24	Na - 1 827,94		
F - 92,58	Se - 18,11	Mg - 144,82	Fe - 9,42		

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 31.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Яйцо вареное **		60	76
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,		250/5	253
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>555</b>	<b>570</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	150
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>771</b>	<b>717</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 326</b>	<b>1 287</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ2 -	витВ1 -
40,46	35,77	180,92	675,79	1,22	0,53
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 480,15	I - 337,47	P - 737,1	Na - 2 502,93		
F - 572,46	Se - 42,57	Mg - 188,65	Fe - 8,25		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.