

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДГ" "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



МЕНЮ

на 09.01.2023

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 белокочанной 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
Комлот 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

В граммах
 Белки 70,49
 Жиры 47,64
 Углеводы 197,19

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 0,36
 витВ1 - 0,46
 витА - 1 561,52
 витС - 41,79
 витВ2 - 0,63
 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 _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 10.01.2023

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

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 _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 11.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из мяса говядины с соусом.		100	162
Каша пшеничная 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

Белки 40,01
 Жиры 39,19
 Углеводы 201,56

В граммах

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 0,55
 витВ1 - 0,7
 витА - 759,93
 витС - 30,44
 витВ2 - 0,78
 витD - 12,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 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 _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 12.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		100	44
Запеканка из творога. с молоком сгущенным.		180/30	553
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	838
Обед			
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
Итого:	94,94	741	767
Всего:	162,74	1 291	1 606

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
63,33	54,02	209,7	витЕ - 0,05	витА - 362,09	витВ2 - 1,06
			витВ1 - 0,73	витС - 30,99	витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 681,16	I - 220,95	P - 884,48	Na - 2 281,47
F - 228,33	Se - 20,06	Mg - 147,26	Fe - 9,42

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 13.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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

Белки 39,35
 Жиры 43,77
 Углеводы 176,64

витЕ - 0,72
 витВ1 - 0,53

Витамины в миллиграммах
 витА - 638,09
 витС - 22,11
 витВ2 - 0,66
 витD - 0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 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 _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 16.01.2023

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

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

Ca - 199,36	I - 158,45	P - 517,24	Na - 1 827,94
F - 92,58	Se - 18,11	Mg - 144,82	Fe - 9,42

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 17.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Итого:	67,80	555	570
Обед			
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
Итого:	94,94	771	717
Всего:	162,74	1 326	1 287

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах
40,46	Жиры	180,92	витА - 675,79
	35,77		витВ2 - 1,22
			витВ1 - 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 _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 18.01.2023

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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,02	витА - 271,41	витВ2 - 0,51
46,04	48,94	194,24	витВ1 - 0,49	витС - 25,06	витD - 2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 237,78	К - 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 _____ стажер кальк.