

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)



Директор школы № \_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 09.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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

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

витЕ - 0,36  
витВ1 - 0,46

Витамины в миллиграммах  
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 (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 10.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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 \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДЯ "ЗДОРОВ И СЫТ"



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



**МЕНЮ**

на 11.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,01		39,19	201,56	витЕ - 0,55	витА - 759,93	витВ2 - 0,78
				витВ1 - 0,7	витС - 30,44	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 (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 12.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<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
Итого:	94,94	741	767
Всего:	162,74	1 291	1 606

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,05	витА - 362,09	витВ2 - 1,06
63,33	54,02	209,7	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

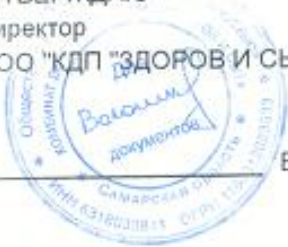
Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



М Е Н Ю

на 13.01.2023

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

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,35	43,77	176,64	витЕ - 0,72	вита - 638,09	витВ2 - 0,66	
			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 \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



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



**М Е Н Ю** на 16.01.2023

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
Итого:	67,80	500	545
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	77
Пюре картофельное		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

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 1,99	Витамины в миллиграммах
39,01	45,11	194,09	витВ1 - 0,41	витА - 1 335,84
				витС - 24,43
				витВ2 - 0,63
				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 (ШКОЛЬНИКИ)



**М Е Н Ю**

на 17.01.2023

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
Итого:	67,80	555	570
<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
Итого:	94,94	771	717
Всего:	162,74	1 326	1 287

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 \_\_\_\_\_ 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 18.01.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	54
Пюре из говядины,		100	221
Пюре 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					
Ca - 237,78	I - 228,39	P - 604,02	Na - 2 235,03		
F - 94,45	Se - 18,16	Mg - 145,23	Fe - 12,44		

К  
М

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.