

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДР "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 09.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		100	44
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	405
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	691
Обед			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	53
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Жаркое из птицы *		200	298
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Хлеб _ржано пшениный		40	104
Итого:	94,94	741	809
Всего:	162,74	1 291	1 500

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	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

Ca - 455,84	I - 228,37	P - 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 (школьники)

М Е Н Ю

на 10.02.2023

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 Стелной 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

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

витЕ - 0,72
 витВ1 - 0,53

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

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 171,59	І - 244,8	Р - 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 "ЗДОРОВИ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



МЕНЮ

на 13.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови с сахаром,,		60	31
Плов с цыпленком		200	365
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	551
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	1 344

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,91	витА - 1 597,44	витВ2 - 0,72
38,2	46,79	192,53	витВ1 - 0,4	витС - 24,41	витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 201,93	I - 267,33	P - 485,55	Na - 2 744,76
F - 232,34	Se - 23,77	Mg - 139,47	Fe - 8,58

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоров и сыт"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 14.02.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное **		60	76
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	253
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	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	1 276	1 287

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2	витВ1
39,04	34,95	172,99	672,4	1,18	0,51

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 452,34	l - 335,25	P - 703,33	Na - 2 492,75
F - 565,34	Se - 42,02	Mg - 180,65	Fe - 8,08

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 (школьники)

МЕНЮ

на 15.02.2023

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 филе***		50/50	110
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	703
Всего:	162,74	1 320	1 253

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
43,07	38,04	194,14	витЕ - 0,02	витА - 274,17
			витВ1 - 0,5	витВ2 - 0,54
				витС - 26,25
				витD - 2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 232,85	I - 336,92	P - 534,88	Na - 3 140,77
F - 154,77	Se - 28,34	Mg - 164,18	Fe - 10,23

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Для
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 16.02.2023

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

	В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы		витЕ - 0,36	витА - 378,73	витВ2 - 0,81
46,39	42,89	190,68		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.