

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДБ" ЗДОРОВ И СЫТ



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 02.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из редьки**		60	44
Жаркое из птицы *		200	298
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	566
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	1 372

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
46,39	42,29	190,68

витЕ - 0,36
витВ1 - 0,84

Витамины в миллиграммах

вита - 378,73	витВ2 - 0,81
витС - 53,65	витРР - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 285,28	К - 354,77	Р - 614,52	Na - 3 576,58
F - 332,53	Se - 33,25	Mg - 184,53	Fe - 10,88

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



М Е Н Ю

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			
Фасоль с луком и томатом.		60	75
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Плов из птицы *		200	391
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	727	845
Всего:	162,74	1 277	1 364

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
38,97	43,11	189,43	витЕ - 0,01	витА - 620,34	витВ2 - 0,83
			витВ1 - 0,52	витС - 29,15	витD - 5,93
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 333,83	I - 238,57	P - 518,18	Na - 2 134,99		
F - 460,64	Se - 27,48	Mg - 154,64	Fe - 7,69		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор  _____ Куприянова Ю.А.



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

МЕНЮ

на 06.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови (припущен.) с сахаром		60	31
Птица тушеная в соусе		100	144
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	540	547
Обед			
Печенье,...		60	261
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью,		15/200/1	102
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	796	1 006
Всего:	162,74	1 336	1 553

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	вита - 1 431,22
64,87	48,54	201,39	витВ1 - 0,42	витВ2 - 0,59
Минеральные вещества в миллиграммах			витС - 33,62	витD - 4,24
Са - 174,76	l - 284,94	P - 515,12	Na - 2 712,79	
F - 302,04	Se - 17,97	Mg - 135,91	Fe - 8,44	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО КДП "Здоровый Сыт"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с маслом, сыром**		60	182
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	668
Обед			
Винегрет овощной		60	75
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	847
Всего:	162,74	1 301	1 515

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
50,29	50,14	207,03	витЕ - 0,05	вита - 446,69	витВ2 - 0,73	
			витВ1 - 1,06	витС - 19,69	витD - 0,51	

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 553,22	I - 267,22	P - 866,17	Na - 2 895,34
F - 120,04	Se - 31,6	Mg - 235,4	Fe - 11,85

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "Здоровый СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



на 09.03.2023

М Е Н Ю

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 соленых огурцов с луком репчатым .		60	36
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	792
Всего:	162,74	1 291	1 483

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
42,06	37,84	226,05	витЕ - 0,01	витА - 240,38	витВ2 - 0,69
			витВ1 - 0,66	витС - 22,81	витD - 0,55
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 443,34	К - 191,87	Р - 642,23	Na - 2 398,36		
F - 248,69	Se - 15,95	Mg - 165,25	Fe - 9,06		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор

Куприянова Ю.А.