

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "Здоров и сыт"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 10.03.2023

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
Капуста тушеная		150	126
Напиток фруктовый..		200	96
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	775	680
Всего:	162,74	1 315	1 197

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ	вита	витВ2
37,27	45,86	158,54	- 0,72	- 697,24	- 0,71
			витВ1 - 0,52	витС - 54,94	витD - 0,42

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 237,33	I - 265,36	P - 501,95	Na - 2 792,36
F - 264,57	Se - 41,37	Mg - 198,36	Fe - 9,95

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 № _____



М Е Н Ю

на 13.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови (припущен.) 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 "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 14.03.2023

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	63
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	82
Рыба, тушенная с овощами ,,		100	105
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	656
Всего:	162,74	1 276	1 226

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
39,11	35,45	172,95	вита А - 662,43	витаВ2 - 1,18	витаВ1 - 0,5
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 453,49	К - 344,72	Р - 704,27	Na - 2 566,53		
F - 568,23	Se - 42,08	Mg - 180,7	Fe - 8,08		

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)



Директор школы №

МЕНЮ

на 15.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	66
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	162
Макаронные изделия отварные **		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	544	548
Обед			
Салат Степной:		60	71
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	722
Всего:	162,74	1 320	1 270

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
43,09		41,12	193,51	витЕ - 0,02 витА - 489,18 витВ2 - 0,54
				витВ1 - 0,52 витС - 20 витD - 2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 220,73	I - 337,1	P - 546,44	Na - 3 231,61
F - 167,22	Se - 24,09	Mg - 167,83	Fe - 10,37

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.