

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВЫЙ БЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 02.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из редьки**		60	44
Жаркое из птицы *		200	298
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	566
<b>Обед</b>			
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			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	витА - 378,73	витВ2 - 0,81
46,39	42,29	190,68	витВ1 - 0,84	витС - 53,65	витРР - 0,15
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 285,28	І - 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.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для  
 Директор  
 ООО "КДП "Здоровье и СБТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 03.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Фасоль с луком и томатом.		60	75
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		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

В граммах  
 Белки 38,97  
 Жиры 43,11  
 Углеводы 189,43

витЕ - 0,01  
 витВ1 - 0,52

Витамины в миллиграммах  
 витА - 620,34  
 витВ2 - 0,83  
 витС - 29,15  
 витD - 5,93

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 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 (школьники)



**М Е Н Ю**

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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	витА	витВ2
64,87	48,54	201,39	1 431,22	0,59
			витС - 33,62	витD - 4,24
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 174,76	I - 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.



Волошко К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



**МЕНЮ** на 07.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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	Жиры	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						
Са - 553,22	К - 267,22	Р - 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 "КП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 09.03.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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					
Ca - 443,34	I - 191,87	P - 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.