

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП" ЗДОРОВ И СЫТ



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы №

**МЕНЮ**

на 06.04.2023

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	42
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Жаркое из птицы *		200	306
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Хлеб _ржано пшениный		40	104
Итого:	94,94	741	806
Всего:	* 162,74	1 291	1 497

Для всего меню

В граммах  
 Белки 44,77  
 Жиры 39,83  
 Углеводы 227

витЕ - 0,01  
 витВ1 - 0,67

Витамины в миллиграммах  
 витА - 246,65  
 витВ2 - 0,71  
 витС - 24,96  
 витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 448,3  
 F - 278,71  
 I - 192,36  
 Se - 17,52  
 P - 665,66  
 Mg - 170,3

Na - 2 446,34  
 Fe - 9,34

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

Калькулятор  \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 07.04.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы с яблоками		60	61
Котлеты из птицы с соусом		100	165
Каша гречневая рассыпчатая		150	230
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	71
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>540</b>	<b>588</b>
<b>Обед</b>			
Салат из редьки**		60	62
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметан		200/5	102
Птица тушеная в соусе		100	148
Капуста тушеная		150	138
Напиток фруктовый..		200	106
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>775</b>	<b>703</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 315</b>	<b>1 291</b>

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	Витамины в миллиграммах	
40,59	43,61	171,17	витВ1 - 0,59	витА - 396,64	витВ2 - 0,75
				витС - 66,86	витРР - 0,15
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 246,17	І - 264,77	Р - 562,23	Na - 2 694,58		
F - 258,18	Se - 42,71	Mg - 245,27	Fe - 11,83		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 10.04.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая..		60	74
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	78
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	795
Всего:	162,74	1 286	1 346

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,91	витА - 1 597,47	витВ2 - 0,72
38,25	46,79	192,76	витВ1 - 0,4	витС - 24,95	витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 202,17	I - 267,33	P - 486,37	Na - 2 744,76
F - 232,34	Se - 23,77	Mg - 140,07	Fe - 8,61

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 №



**М Е Н Ю** на 11.04.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Яйцо вареное **		60	85
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	208
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	534
<b>Обед</b>			
Салат из свеклы с яблоками,		60	62
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	93
Рыба, тушенная с овощами ..		100	119
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	162
Напиток из смородины		200	108
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	771	693
Всего:	162,74	1 276	1 227

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ2 -	витВ1 -
39,99	35,16	174,64	681,76	1,2	0,51
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 463,24	I - 353,97	P - 714,02	Na - 2 646,31		
F - 569,73	Se - 43,64	Mg - 181,54	Fe - 8,23		

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 № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 12.04.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	66
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	173
Макаронные изделия отварные **		150	188
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	544	559
<b>Обед</b>			
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	1 282

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
43,44		41,4	193,55	витЕ - 0,02    витА - 489,18    витВ2 - 0,55
				витВ1 - 0,52    витС - 20    витD - 2,28
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 220,89	І - 337,22	Р - 549,71	Na - 3 232,59	
F - 167,22	Se - 24,09	Mg - 168,22	Fe - 10,42	

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.