

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 20.04.2023

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			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,01	витА - 246,65	витВ2 - 0,71
44,77	39,83	227	витВ1 - 0,67	витС - 24,96	витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 448,3	I - 192,36	P - 665,66	Na - 2 446,34
F - 278,71	Se - 17,52	Mg - 170,3	Fe - 9,34

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

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

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы №



**М Е Н Ю**

на 21.04.2023

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
Итого:	67,80	540	588
<b>Обед</b>			
Салат из редьки**		60	62
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметанк		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
Итого:	94,94	775	703
Всего:	162,74	1 315	1 291

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	витА - 396,64	витВ2 - 0,75	
40,59	43,61	171,17	витВ1 - 0,59	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. (Куликова Л.А.)

Калькулятор Куприянова Ю.А. 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 24.04.2023

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	1 345

Для всего меню

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

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 202,17	І - 267,33	Р - 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 Для  
ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"

Волошко К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



МЕНЮ

на 25.04.2023

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, тушеная 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

Белки	Жиры	Углеводы	витА - 681,76	Витамины в миллиграммах витВ2 - 1,2	витВ1 - 0,51
39,99	35,16	174,64			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 463,24	И - 353,97	Р - 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 № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 26.04.2023

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
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>544</b>	<b>559</b>
<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
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>776</b>	<b>722</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 320</b>	<b>1 282</b>

Для всего меню

Белки	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

Ca - 220,89	I - 337,22	P - 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.