

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "Здоров и Сыт"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 22.05.2023

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
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Обед			
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
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	18,01	1	18
Всего:	198,76	1 487	1 463

Для всего меню

В граммах
 Белки 39,45
 Жиры 46,83
 Углеводы 215

Витамины в миллиграммах
 витЕ - 0,91
 витВ1 - 0,44
 витА - 1 597,47
 витС - 29,75
 витВ2 - 0,72
 витD - 0,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 218,97 I - 267,33 P - 503,17 Na - 2 744,76
 F - 232,34 Se - 23,77 Mg - 149,67 Fe - 9,77

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 23.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное **		60	85
Каша молочная пшеничная,,		200/5	262
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	588
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Обед			
Салат из свеклы с яблоками,		60	62
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	93
Рыба, тушенная с овощами ,,		100	130
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	175
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	147
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	771	756
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Всего:	198,76	1 676	1 542

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
44,73	35,57	225,17	витА - 690,32	витВ2 - 1,2	витВ1 - 0,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 521,34	І - 355,03	Р - 774,05	Na - 2 644,79		
F - 571,21	Se - 44,37	Mg - 206,14	Fe - 9,33		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 24.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Витаминация			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	18,01	1	18
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
Витаминация2			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Всего:	198,76	1 521	1 399

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
44,64	41,44	215,79	витЕ - 0,02	витА - 489,18	витВ2 - 0,55
			витВ1 - 0,56	витС - 24,8	витD - 2,28
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 237,69	I - 337,22	P - 566,51	Na - 3 232,59		
F - 167,22	Se - 24,09	Mg - 177,82	Fe - 11,58		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 25.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из редьки**		60	62
Жаркое из птицы *		200	306
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	592
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Обед			
Винегрет овощной .		60	73
Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	116
Кнели куриные с соусом		100	131
Пюре из бобовых с м/растит.		150	226
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	821	792
Витаминизация2			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Всего:	198,76	1 721	1 582

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,36	вита - 382,33	витВ2 - 0,83
50,65	43,06	228,9	витВ1 - 0,89	витС - 59,48	витРР - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 303,42	I - 355,19	P - 650,05	Na - 3 505,95
F - 351,82	Se - 34,59	Mg - 197,75	Fe - 11,81

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 26.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	42
Котлеты рыбные с соусом.		100	159
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	175
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	530
Витаминизация			
Яблоко*,		100	44
Итого:	18,01	100	44
Обед			
Фасоль с луком и томатом.		60	47
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	87
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	821
Витаминизация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	18,01	1	18
Всего:	198,76	1 378	1 414

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ2	витВ1
38,25	43,33	200,07	561,63	0,85	0,51

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 350,47	I - 240,33	P - 507,09	Na - 2 605,51
F - 467,67	Se - 27,74	Mg - 159,8	Fe - 9,71

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 29.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови (припущен.) с сахаром		60	31
Птица тушеная в соусе		100	148
Рис отварной с м/сливочным		150	193
Чай с лимоном		200/3,5	62
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	67,80	544	505
Витаминация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Обед			
Печенье,...		60	261
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью,		15/200/1	114
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	1 018
Витаминация2			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	18,01	1	18
Всего:	198,76	1 541	1 640

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	витА - 1 368,79
70,15	49,06	213,39	витВ1 - 0,47	витВ2 - 0,6
				витС - 19,71
				витD - 2,77

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 193,24	I - 233,36	P - 545,03	Na - 2 277,87
F - 317,25	Se - 18,01	Mg - 149,47	Fe - 10,2

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 30.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с маслом, сыром**		60	187
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	674
Витаминация			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Обед			
Винегрет овощной .		60	73
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу		200/5/1	111
Биточки из мяса говядины с соусом,		100	173
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	873
Витаминация2			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Всего:	198,76	1 701	1 745

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,05	вита - 446,45	витВ2 - 0,75
52,81	50,43	244,8	витВ1 - 1,06	витС - 20,05	витD - 0,52

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 552,8	I - 267,42	P - 870,01	Na - 2 832,8
F - 120,65	Se - 31,75	Mg - 235,65	Fe - 11,92

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 31.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из птицы с соусом		100	165
Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	550	643
Витаминация			
Сок фруктовый 200 г. т/п		1	18
Итого:	18,01	1	18
Обед			
Салат из квашеной капусты*		60	61
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	110
Рыба, тушенная с овощами ,,		100	130
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	175
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	94,94	771	742
Витаминация2			
Сок фруктовый		200	99
Итого:	18,01	200	99
Всего:	198,76	1 522	1 502

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,55	витА - 655,02	витВ2 - 0,77
41,49	36,16	224,76	витВ1 - 0,74	витС - 48,28	витРР - 0,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 269,52	І - 367,89	Р - 638,93	Na - 3 036,24
F - 609,33	Se - 29,54	Mg - 201,35	Fe - 9,44

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Куприянова Ю.А.