

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДИ 'ЗДОРОВ И СЫТ'"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 22.05.2023

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    витА - 1 597,47    витВ2 - 0,72
				витВ1 - 0,4    витС - 24,95    витD - 0,55
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 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 № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 23.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Яйцо вареное **		60	85
Каша молочная пшеничная,,		200/5	262
Какао с молоком..		200	147
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	505	588
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 276	1 344

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витаА - 690,32	витаВ2 - 1,2	витаВ1 - 0,59
42,73	35,57	188,77			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 507,34	І - 355,03	Р - 760,05	Na - 2 644,79		
F - 571,21	Se - 44,37	Mg - 198,14	Fe - 8,73		

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 24.05.2023

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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,02	витА - 489,18	витВ2 - 0,55
43,44	41,4	193,55	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.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 25.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из редьки**		60	62
Жаркое из птицы *		200	306
Кисель + С витамин.		200	130
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	67,80	500	592
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 321	1 384

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
48,65	43,06	192,5	витЕ - 0,36	вита - 382,33	витВ2 - 0,83
			витВ1 - 0,87	витС - 55,48	витРР - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 289,42	К - 355,19	Р - 636,05	Na - 3 505,95
F - 351,82	Se - 34,59	Mg - 189,75	Fe - 11,21

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

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

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДР "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 26.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 277	1 351

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
37,65	42,89	186,23	витА - 558,63    витВ2 - 0,83    витВ1 - 0,47
Минеральные вещества в миллиграммах			
Са - 333,59	І - 238,57	Р - 494,72	Na - 2 585,75
F - 460,63	Se - 27,48	Mg - 150,37	Fe - 7,24

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 29.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 340	1 523

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
68,95	49,02	191,15	витЕ - 0,72 витВ1 - 0,43	витА - 1 368,79 витС - 14,91 витВ2 - 0,6 витD - 2,77
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 176,44	І - 233,36	Р - 528,23	Na - 2 277,87	
F - 317,25	Se - 18,01	Mg - 139,87	Fe - 9,04	

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 30.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 301	1 547

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,05	витА - 446,45	витВ2 - 0,75
50,81	50,43	208,4	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 (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 31.05.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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
Всего:	162,74	1 321	1 385

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,29	36,12	202,52	витЕ - 0,55	витА - 655,02	витВ2 - 0,77
			витВ1 - 0,7	витС - 43,48	витРР - 0,19

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 252,72	І - 367,89	Р - 622,13	Na - 3 036,24
F - 609,33	Se - 29,54	Mg - 191,75	Fe - 8,28

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

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