

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		100	47
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	354
Чай с сахаром		200	60
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	542
Обед			
Салат "Витаминный"		60	93
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	127
Жаркое из птицы *		200	306
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		40	101
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	741	870
Всего:	162,74	1 281	1 412

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,85	Витамины в миллиграммах	
40,73	36,02	216,81	витB2 - 0,99	вита - 408,66	витB1 - 0,57
				витE - 0,01	витC - 27
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 352,29	F - 268,59	Fe - 9,78	I - 185,72		
K - 1 692,92	Mg - 154,11	Na - 2 110,87	P - 601,51		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Киселева Е.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 22.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из моркови (припущен.) с сахаром		60	49
Котлеты из филе птицы с соусом.		100	179
Каша гречневая рассыпчатая,		150	244
Компот из кураги.+ С витамин		200	121
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	675
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
Обед			
Салат Степной:		60	60
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
Капуста тушеная		150	116
Напиток фруктовый..		200	128
Хлеб пшеничный		40	101
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	796	758
Всего:	180,75	1 536	1 517

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,62	витА - 1 712,17
41,05	45,52	221,97	витB2 - 0,93	витB1 - 0,68
Минеральные вещества в миллиграммах			витE - 0,72	витC - 60,35
Ca - 299,91	F - 194,09	Fe - 12,75	I - 230,46	
K - 1 829,86	Mg - 290	Na - 2 660,98	P - 661,22	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Киселева Е.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



МЕНЮ

на 25.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье,...		60	260
Шницель из филе птицы с соусом		100	179
Рис отварной с м/сливочным		150	210
Чай с сахаром		200	60
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	550	810
Витаминизация			
Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
Обед			
Икра кабачковая..		60	80
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Колбаса отварная с соусом..*		100	154
Макаронные изделия отварные **		150	168
Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	745
Всего:	180,75	1 526	1 640

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,62	Витамины в миллиграммах	витА - 293,33	витВ1 - 0,58
41,77	51,42	247,62	витВ2 - 0,61	витЕ - 0,91	витС - 24,17	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 222,21	F - 162,46	Fe - 9,85	I - 228,88			
К - 703,6	Mg - 135,27	Na - 2 440,65	P - 511,35			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Киселева Е.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 26.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Котлеты рыбные с соусом.		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	554	478
Обед			
Салат из свеклы отварной		60	56
Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне		200/1	85
Тефтели из филе кур тушеные в соусе		100	145
Каша пшеничная вязкая*		150	134
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		40	101
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	791	763
Всего:	162,74	1 345	1 242

Для всего меню

Белки	В граммах				Витамины в миллиграммах	
36,37	Жиры	Углеводы	витD - 6,34	витА - 409,32	витВ1 - 0,52	
	30,99	190,36	витВ2 - 0,77	витЕ - 0,36	витС - 30,1	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 308,83	F - 349,48	Fe - 8,58	I - 383,22			
К - 1 608,62	Mg - 168,47	Na - 3 277,53	P - 504,56			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Киселева Е.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоровый СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 27.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра свекольная		60	111
Биточки из филе птицы с соусом		100	179
Макаронные изделия отварные **		150	168
Напиток из плодов шиповника		200	88
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	628
Витаминизация			
Яблоко*		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат Степной:		60	60
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Птица тушеная в соусе		100	120
Каша пшеничная вязкая*		150	134
Компот из изюма + С витамин.		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	786	712
Всего:	180,75	1 426	1 387

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 2,05	витА - 552,3	витВ1 - 0,55
40,26	37,02	201,48	витВ2 - 0,75	витЕ - 1,07	витС - 153,5
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 248,27	F - 342,48	Fe - 10,9	I - 315,97		
К - 1 333,79	Mg - 136,77	Na - 3 152,01	P - 520,67		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Киселева Е.Н.