

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 28.09.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком репчатым . | | 60 | 35 |
| Сосиски отварные с томатным соусом | | 100 | 149 |
| Картофель отварной, | | 150 | 150 |
| Кисель + С витамин. | | 200 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Итого: | 67,80 | 555 | 624 |
| Обед | | | |
| Винегрет овощной | | 60 | 75 |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью | | 200/1 | 95 |
| Кнели куриные с соусом | | 100 | 135 |
| Пюре из бобовых с м/растит. | | 150 | 243 |
| Напиток лимонный | | 200 | 98 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 771 | 793 |
| Всего: | 162,74 | 1 326 | 1 417 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD | вита А | витВ1 |
| 43,36 | 49,8 | 191,15 | 8,97 | 330,03 | 0,86 |
| | | | витВ2 | витЕ | витС |
| | | | 0,79 | 0,72 | 40,23 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | |
| Са - 285,94 | F - 218,23 | Fe - 11,11 | I - 283,33 | | |
| K - 2 018,58 | Mg - 186,54 | Na - 3 378,43 | P - 634 | | |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 29.09.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Яйцо вареное | | 60 | 95 |
| Каша вязкая молочная пшеничная | | 200/5 | 297 |
| Какао с молоком | | 200 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Итого: | 67,80 | 510 | 681 |
| Витаминация | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Обед | | | |
| Печенье | | 60 | 260 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень | | 200/5/1 | 91 |
| Шницель из филе птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 244 |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин | | 200 | 133 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 776 | 1 055 |
| Всего: | 180,75 | 1 486 | 1 820 |

Для всего меню

| | | | |
|-------|-----------|----------|-------------------------|
| Белки | В граммах | Углеводы | Витамины в миллиграммах |
| 53,23 | Жиры | 267,97 | витD - 3,29 |
| | 51,72 | | витA - 421,11 |
| | | | витB1 - 0,8 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 472,22 | F - 227,07 | Fe - 13,52 | I - 201,04 |
| K - 1 153,27 | Mg - 284,51 | Na - 2 157,77 | P - 846,21 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



МЕНЮ

на 02.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|--------|----------|-------|
| Завтрак | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 80 |
| Птица тушеная в соусе | | 100 | 120 |
| Рис отварной с м/сливочным | | 150 | 210 |
| Чай с лимоном | | 200/3,5 | 97 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 554 | 607 |
| Витаминизация | | | |
| Сок фруктовый | 18,01 | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Обед | | | |
| Салат из моркови (припущен.) с сахаром | | 60 | 49 |
| Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью, | | 15/200/1 | 110 |
| Тефтели из филе кур тушеные в соусе | | 100 | 145 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 168 |
| Компот из свежих яблок + С витамин | | 200 | 115 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 796 | 754 |
| Всего: | 180,75 | 1 550 | 1 447 |

Для всего меню

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 2,93 | Витамины в миллиграммах | витА - 1 379,85 | витВ1 - 0,43 |
| 60,01 | 36,42 | 221 | витВ2 - 0,63 | витЕ - 1,27 | витС - 23,41 | |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | | |
| Са - 205,52 | F - 411,63 | Fe - 8,66 | I - 234,25 | | | |
| К - 1 067,25 | Mg - 169,49 | Na - 2 334,45 | P - 537,63 | | | |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 03.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Бутерброд с маслом, сыром | | 60 | 188 |
| Каша молочная манная | | 200/5 | 265 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 101 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 505 | 654 |
| Обед | | | |
| Винегрет овощной . | | 60 | 75 |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | | 200/5/1 | 80 |
| Биточки из филе птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Пюре из бобовых с м/растит. | | 150 | 243 |
| Компот из кураги.+ С витамин | | 200 | 121 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 776 | 846 |
| Всего: | 162,74 | 1 281 | 1 501 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 0,77 | вита А - 438,92 | витВ1 - 0,88 |
| 48,46 | 52,55 | 203,92 | витВ2 - 1,07 | витаЕ - 0,42 | витС - 16,92 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 563,21 | F - 197,22 | Fe - 10,88 | I - 243,62 |
| К - 1 776,73 | Mg - 205,26 | Na - 2 738,92 | P - 790,9 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 04.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | | 60 | 62 |
| Шницель из филе птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным | | 150 | 213 |
| Напиток лимонный | | 200 | 98 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 550 | 653 |
| Витаминизация | | | |
| Яблоко | | 100 | 47 |
| Итого: | 18,01 | 100 | 47 |
| Обед | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью . | | 60 | 36 |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью | | 200/1 | 95 |
| Рыба, тушенная с овощами | | 100 | 105 |
| Пюре картофельное с м/сливоч. | | 150 | 137 |
| Компот из изюма + С витамин. | | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 40 | 110 |
| Итого: | 94,94 | 791 | 706 |
| Всего: | 180,75 | 1 441 | 1 407 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 12,22 | витА - 779,37 витВ1 - 0,71 |
| 41,86 | 35,63 | 220,04 | | |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 280,26 | F - 622,16 | Fe - 10,64 | I - 478,62 |
| K - 2 171,25 | Mg - 200,89 | Na - 3 727,29 | P - 622,09 |

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г.