

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 01.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
Котлеты рыбные с соусом.		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Чай с сахаром		200	60
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	555	526
Обед			
Печенье		60	260
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		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:	162,74	1 331	1 581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 6,05	витА - 388,67 витВ1 - 0,77
41,63	41,5	239,08		
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 288,6	F - 388,43	Fe - 12,19	I - 299,43	
K - 1 616,34	Mg - 257,24	Na - 2 709,39	P - 637,02	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 04.09.2023

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
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:	162,74	1 350	1 362

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 2,93	витА - 1 379,85
59,01	36,42	200,8	витВ2 - 0,63	витВ1 - 0,41
				витЕ - 1,27
				витС - 19,41
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 191,52	F - 411,63	Fe - 8,06	I - 234,25	
К - 1 067,25	Mg - 161,49	Na - 2 334,45	P - 523,63	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 05.09.2023

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
Белки 48,46
Жиры 52,55

Углеводы
203,92

витD - 0,77
витB2 - 1,07

Витамины в миллиграммах
витА - 438,92
витE - 0,42
витB1 - 0,88
витC - 16,92

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 563,21 F - 197,22 Fe - 10,88 I - 243,62
K - 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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 06.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы с яблоками,		60	62
Шницель из филе птицы с соусом		100	179
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	550	653
Обед			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
Рыба, тушеная 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:	162,74	1 341	1 360

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
41,46		35,23	210,24	витD - 12,22
				витА - 776,37
				витВ1 - 0,69
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 266,18	F - 615,12	Fe - 8,73	I - 476,86	
K - 1 940,51	Mg - 193,06	Na - 3 707,53	P - 612,52	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г