

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 07.09.2023

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	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
40,73	36,02	216,81	витD - 0,85 витB2 - 0,99	витA - 408,66 витE - 0,01 витB1 - 0,57 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 _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 08.09.2023

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
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:	162,74	1 336	1 432

Для всего меню

Белки	В граммах					
40,05	Жиры	Углеводы	витD - 0,62	Витамины в миллиграммах	вита А - 1 712,17	витВ1 - 0,66
	45,52	201,77	витВ2 - 0,93	витаЕ - 0,72	витаС - 56,35	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 285,91	F - 194,09	Fe - 12,15	I - 230,46			
К - 1 829,86	Mg - 282	Na - 2 660,98	P - 647,22			

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 11.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Печенье,...		60	260
Плов с фруктами.		200	378
Чай с сахаром		200	60
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	500	799
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:	162,74	1 276	1 544

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витD	витА	витВ1
34,36	48,55	236,97	2,03	844,35	0,5
			витВ2	витЕ	витРР
			0,57	0,91	0,02
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 214,03	F - 124,24	Fe - 8,94	I - 119,84		
К - 795,41	Mg - 129,79	Na - 1 488	P - 457,13		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 12.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное **		60	95
Каша вязкая молочная пшениная,,		200/5	297
Какао с молоком..		200	119
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	611
Обед			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне		200/1	85
Рыба, тушенная с овощами ,,		100	105
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		40	101
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	791	707
Всего:	162,74	1 296	1 318

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 13,34	витА - 810,67	витВ1 - 0,58
46,16	39,06	188,65			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 482,61	F - 560,46	Fe - 8,27	I - 317,62		
K - 1 834,38	Mg - 198,27	Na - 2 250,5	P - 754,91		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



МЕНЮ

на 13.09.2023

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
Обед			
Салат Степной:		60	60
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Птица тушеная в соусе		100	120
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл		150	244
Компот из изюма + С витамин.		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб _ржано пшеничный*		40	110
Итого:	94,94	786	821
Всего:	162,74	1 326	1 450

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитD - 2	Витамины в миллиграммах	витA - 538,5	витB1 - 0,59
42,43	41,16	206,14	витB2 - 0,75	витE - 1,07	витC - 149,5	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Ca - 238,9	F - 335,34	Fe - 9,98	I - 279,02			
K - 1 149,7	Mg - 141,8	Na - 2 840,69	P - 569,49			

Зав. производством Куликова Л.А. (Куликова Л.А.)
 Калькулятор Фролова Л.Г. Фролова Л.Г.