

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 14.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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 - 8,97	вита А - 330,03	витВ1 - 0,86
43,36	49,8	191,15	витВ2 - 0,79	витЕ - 0,72	витС - 40,23

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 285,94	F - 218,23	Fe - 11,11	I - 283,33
К - 2 018,58	Mg - 186,54	Na - 3 378,43	P - 634

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

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



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 15.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Яйцо вареное **		60	95
Каша вязкая молочная пшениная,,		200/5	297
Какао с молоком..		200	119
Хлеб пшеничный*.*		45	170
Итого:	67,80	510	681
<b>Обед</b>			
Печенье,...		60	260
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленьк		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	1 286	1 736

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 3,29	Витамины в миллиграммах
52,23	51,72	247,77		витА - 421,11    витВ1 - 0,78

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 458,22	F - 227,07	Fe - 12,92	I - 201,04
K - 1 153,27	Mg - 276,51	Na - 2 157,77	P - 832,21

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

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

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 18.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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**

Белки	В граммах		Углеводы	Витамины в миллиграммах		
	Жиры			витD - 2,93	витА - 1 379,85	витВ1 - 0,41
59,01	36,42		200,8	витВ2 - 0,63	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 \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 19.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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 - 438,92	витВ1 - 0,88
48,46	52,55	203,92	витВ2 - 1,07	витЕ - 0,42	витС - 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 \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 20.09.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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:	162,74	1 341	1 360

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 12,22	витА - 776,37	витВ1 - 0,69
41,46	35,23	210,24			

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 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 \_\_\_\_\_ Куприянова Ю.А.