

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 05.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Бутерброд с маслом, сыром | | 60 | 188 |
| Суп молочный с вермишелью | | 200/5 | 125 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 101 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 505 | 514 |
| Обед | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком репчатым | | 60 | 35 |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | | 200/5/1 | 80 |
| Жаркое из птицы | | 200 | 306 |
| Напиток из плодов шиповника | | 200 | 88 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 40 | 110 |
| Итого: | 94,94 | 746 | 721 |
| Всего: | 162,74 | 1 251 | 1 235 |

Для всего меню

В граммах
 Белки 41,33
 Жиры 43,7

Углеводы 158,81

витD - 0,7
 витB2 - 1,06

Витамины в миллиграммах
 витA - 345,02 витB1 - 0,51
 витE - 0,39 витC - 157,85

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 494,08 F - 252,02 Fe - 7,31 I - 175,69
 K - 1 540,66 Mg - 149,17 Na - 2 400,17 P - 659,25

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 06.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Печенье | | 60 | 260 |
| Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным* | | 180/30 | 354 |
| Кисель + С витамин. | | 200 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 67,80 | 500 | 814 |
| Витаминизация | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Обед | | | |
| Салат из зеленого горошка консервированного . | | 60 | 55 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью | | 200/5/1 | 94 |
| Рыба, тушенная с овощами | | 100 | 105 |
| Пюре картофельное с м/сливоч. | | 150 | 137 |
| Напиток фруктовый.. | | 200 | 128 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 50 | 146 |
| Итого: | 94,94 | 811 | 836 |
| Витаминизация2 | | | |
| Яблоко | | 100 | 47 |
| Итого: | 18,00 | 100 | 47 |
| Всего: | 198,75 | 1 611 | 1 782 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|----------|---------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - | вита А - | витВ1 - |
| 43,52 | 35,83 | 298,09 | 19,54 | 622,54 | 0,7 |
| | | | витВ2 - | витЕ - | витС - |
| | | | 1,11 | 0,02 | 53,92 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 420,36 | F - 536,37 | Fe - 11,42 | I - 268,7 |
| К - 1 893,28 | Mg - 202,11 | Na - 2 323,54 | P - 756,06 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 09.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Салат из свеклы отварной | | 60 | 56 |
| Биточки из птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша гречневая рассыпчатая, | | 150 | 244 |
| Чай с лимоном | | 200/3,5 | 97 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 67,80 | 544 | 657 |
| 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 |
| Плов из птицы | | 200 | 305 |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин | | 200 | 133 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 726 | 746 |
| Витаминизация2 | | | |
| Яблоко | | 100 | 47 |
| Итого: | 18,01 | 100 | 47 |
| Всего: | 198,76 | 1 570 | 1 535 |

Для всего меню

| | | | | | |
|-------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Витамины в миллиграммах | | |
| 47,39 | 42,41 | 225,16 | витD - 0,77 | витА - 473,56 | витВ1 - 0,58 |
| | | | витВ2 - 0,7 | витЕ - 0,92 | витС - 31,07 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 291,28 | F - 281,31 | Fe - 13,16 | I - 319,16 |
| K - 1 238,16 | Mg - 253,96 | Na - 3 008,42 | P - 592,35 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 10.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| Икра морковная: | | 60 | 69 |
| Сосиски отварные с томатным соусом | | 100 | 149 |
| Макаронные изделия отварные | | 150 | 168 |
| Кисель + С витамин. | | 200 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 67,80 | 540 | 587 |
| Обед | | | |
| Салат Степной: | | 60 | 60 |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью | | 200/1 | 95 |
| Котлеты из птицы "Московские" | | 100 | 167 |
| Капуста тушеная | | 150 | 116 |
| Напиток лимонный | | 200 | 98 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 771 | 683 |
| Всего: | 162,74 | 1 311 | 1 269 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|------|----------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 8,83 | вита - 1 460,61 | витB1 - 0,59 |
| 41,88 | 45,8 | 173,69 | витB2 - 0,57 | витE - 0,36 | витC - 65,24 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 259,53 | F - 115,18 | Fe - 7,86 | I - 301,77 |
| K - 1 206,66 | Mg - 128,91 | Na - 2 912,73 | P - 451,27 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 11.10.2023

| 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 сахаром | | 200 | 93 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Итого: | 67,80 | 555 | 544 |
| Витаминация | | | |
| Яблоко | | 100 | 47 |
| Итого: | 18,01 | 100 | 47 |
| Обед | | | |
| Салат "Витаминный" | | 60 | 93 |
| Суп из овощей со сметаной и зеленью | | 200/5/1 | 84 |
| Тефтели из птицы тушеные в соусе | | 100 | 145 |
| Пюре из бобовых с м/растит. | | 150 | 243 |
| Компот из изюма + С витамин. | | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 776 | 835 |
| Витаминация2 | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Всего: | 198,76 | 1 631 | 1 511 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 7,48 | вита - 577,72 | витВ1 - 0,97 |
| 45,38 | 35,2 | 227,68 | витВ2 - 0,88 | витаЕ - 0,36 | витС - 42,55 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 325,33 | F - 404,53 | Fe - 13,92 | I - 335,15 |
| К - 2 378,53 | Mg - 237,42 | Na - 3 007,23 | P - 674,73 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г