

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"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			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,7	витА - 345,02	витВ1 - 0,51
41,33	43,7	158,81	витВ2 - 1,06	витЕ - 0,39	витС - 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 (1-4 класс)

"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
Всего:	180,75	1 511	1 735

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 19,54	вита А - 619,54	витВ1 - 0,68
43,12	35,43	288,29	витВ2 - 1,09	витаЕ - 0,02	витС - 49,92

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 406,28	F - 529,33	Fe - 9,51	I - 266,94
К - 1 662,54	Mg - 194,28	Na - 2 303,78	P - 746,49

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 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
Всего:	180,75	1 470	1 488

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,77	витА - 470,56	витВ1 - 0,56
46,99	42,01	215,36	витВ2 - 0,68	витЕ - 0,92	витС - 27,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 277,2	F - 274,27	Fe - 11,25	I - 317,4
К - 1 007,42	Mg - 246,13	Na - 2 988,66	P - 582,78

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 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	витА	витВ1
41,88	45,8	173,69	8,83	1 460,61	0,59
			витВ2	витЕ	витС
			0,57	0,36	65,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 259,53	F - 115,18	Fe - 7,86	I - 301,77
К - 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 (1-4 класс)

"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
Витаминизация			
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
Всего:	180,75	1 431	1 426

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры
44,38	35,2

Углеводы

207,48

витD - 7,48
витB2 - 0,88

Витамины в миллиграммах

витA - 577,72	витB1 - 0,95
витE - 0,36	витC - 38,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 311,33	F - 404,53	Fe - 13,32	I - 335,15
K - 2 378,53	Mg - 229,42	Na - 3 007,23	P - 660,73

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г