

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 12.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| Яйцо вареное | | 60 | 95 |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | | 200/5 | 247 |
| Какао с молоком | | 200 | 119 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 505 | 561 |
| Обед | | | |
| Винегрет овощной | | 60 | 75 |
| Суп картофельный с фасолью и зеленью | | 200/1 | 119 |
| Кнели куриные с соусом | | 100 | 135 |
| 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 | 771 | 759 |
| Всего: | 162,74 | 1 276 | 1 320 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 3,26 | витА - 457,28 | витВ1 - 0,52 |
| 47,56 | 48,01 | 178,66 | витВ2 - 1,12 | витЕ - 0,36 | витС - 11,06 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | |
| Са - 418,32 | F - 255,75 | Fe - 9,04 | I - 250,35 | | |
| К - 1 194,16 | Mg - 163,73 | Na - 2 559,08 | P - 675,48 | | |

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 13.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 80 |
| Рагу овощное из птицы | | 200 | 223 |
| Чай с сахаром | | 200 | 93 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Итого: | 67,80 | 505 | 567 |
| Витаминация | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Обед | | | |
| Салат из редьки | | 60 | 47 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень | | 200/5/1 | 91 |
| Шницель из птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 244 |
| Компот из кураги.+ С витамин | | 200 | 121 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 776 | 830 |
| Всего: | 180,75 | 1 481 | 1 482 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 0,57 | витА - 782,4 | витВ1 - 0,7 |
| 44,91 | 42,13 | 206,19 | витВ2 - 0,92 | витЕ - 0,55 | витРР - 0,15 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 273,37 | F - 320,7 | Fe - 12,97 | I - 251,05 |
| К - 1 836,21 | Mg - 274,91 | Na - 2 656,52 | P - 638,82 |

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 16.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|----------|-------|
| Завтрак | | | |
| Икра свекольная | | 60 | 111 |
| Котлеты из птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | | 150 | 170 |
| Компот из кураги.+ С витамин | | 200 | 121 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Итого: | 67,80 | 540 | 663 |
| Витаминизация | | | |
| Сок фруктовый | | 200 | 85 |
| Итого: | 18,01 | 200 | 85 |
| Обед | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | 36 |
| Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | | 15/200/1 | 110 |
| Сосиски отварные с томатным соусом | | 100 | 149 |
| 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 | 786 | 727 |
| Всего: | 180,75 | 1 526 | 1 474 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 2,55 | витА - 401,26 | витВ1 - 0,43 |
| 55,46 | 40,77 | 221 | витВ2 - 0,57 | витЕ - 0,72 | витС - 29,06 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 266,6 | F - 248 | Fe - 9,11 | I - 231,56 |
| К - 1 305,31 | Mg - 143,91 | Na - 2 266,33 | P - 573,85 |

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



М Е Н Ю

на 17.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью . | | 60 | 36 |
| Птица тушеная в соусе | | 100 | 120 |
| Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным | | 150 | 213 |
| Чай с сахаром | | 200 | 93 |
| Хлеб пшеничный | | 45 | 170 |
| Итого: | 67,80 | 555 | 632 |
| Обед | | | |
| Салат из свеклы с яблоками | | 60 | 62 |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | | 200/1 | 127 |
| Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом | | 250 | 497 |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин | | 200 | 133 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 771 | 966 |
| Всего: | 162,74 | 1 326 | 1 598 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------|-------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD | вита А | витВ1 |
| 45,78 | 53,59 | 205,01 | 0,59 | 419,92 | 0,77 |
| | | | витВ2 | 0,36 | 18,9 |
| | | | | | |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 252,66 | F - 239,45 | Fe - 9,12 | I - 301,54 |
| K - 1 049,07 | Mg - 143,26 | Na - 3 102,91 | P - 529,91 |

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 18.10.2023

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|--------|---------|-------|
| Завтрак | | | |
| Салат из моркови (припущен.) с сахаром | | 60 | 49 |
| Плов из птицы | | 200 | 305 |
| Чай с лимоном | | 200/3,5 | 97 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 101 |
| Итого: | 67,80 | 504 | 552 |
| Витаминизация | | | |
| Яблоко | | 100 | 47 |
| Итого: | 18,01 | 100 | 47 |
| Обед | | | |
| Винегрет овощной | | 60 | 75 |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью | | 200/1 | 95 |
| Шницель из птицы с соусом | | 100 | 179 |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 244 |
| Компот из изюма + С витамин. | | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | | 30 | 81 |
| Хлеб ржано пшеничный | | 30 | 67 |
| Итого: | 94,94 | 771 | 863 |
| Всего: | 180,75 | 1 375 | 1 462 |

Для всего меню

| | | | | |
|-------|-------|----------|-------------|--------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ВитD - 2,39 | Витамины в миллиграммах |
| 46,58 | 38,29 | 212,7 | | витА - 1 810,7 витВ1 - 0,69 |

Минеральные вещества в миллиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 204,14 | F - 365,9 | Fe - 13,1 | I - 321,96 |
| K - 1 551,45 | Mg - 267,37 | Na - 3 291,51 | P - 634,92 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г