

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

**МЕНЮ**

на 05.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Бутерброд с маслом, сыром		60	188
Суп молочный с вермишелью		200/5	125
Кофейный напиток с молоком		200	101
Хлеб пшеничный		40	101
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>505</b>	<b>514</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>746</b>	<b>721</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 251</b>	<b>1 235</b>

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

Са - 494,08	F - 252,02	Fe - 7,31	I - 175,69
К - 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 (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 06.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье		60	260
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным		180/30	354
Кисель + С витамин.		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>500</b>	<b>814</b>
<b>Обед</b>			
Салат из зеленого горошка консервированного .		60	55
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
Рыба, тушеная с овощами		100	105
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Напиток фруктовый		200	128
Хлеб пшеничный		45	170
Хлеб ржано пшеничный		50	146
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>811</b>	<b>836</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 311</b>	<b>1 650</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	витА	витВ1
42,12	35,43	268,09	19,54	619,54	0,66
			витВ2	витЕ	витС
			1,09	0,02	45,92

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Са - 392,28	F - 529,33	Fe - 8,91	I - 266,94
К - 1 662,54	Mg - 186,28	Na - 2 303,78	P - 732,49

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 № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

на 09.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>544</b>	<b>657</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>726</b>	<b>746</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 270</b>	<b>1 403</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,77	витА - 470,56	витВ1 - 0,54
45,99	42,01	195,16	витВ2 - 0,68	витЕ - 0,92	витС - 23,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 263,2	F - 274,27	Fe - 10,65	I - 317,4
К - 1 007,42	Mg - 238,13	Na - 2 988,66	P - 568,78

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 № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

на 10.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>67,80</b>	<b>540</b>	<b>587</b>
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого:</b>	<b>94,94</b>	<b>771</b>	<b>683</b>
<b>Всего:</b>	<b>162,74</b>	<b>1 311</b>	<b>1 269</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 8,83	витА - 1 460,61	витВ1 - 0,59
41,88	45,8	173,69	витВ2 - 0,57	витЕ - 0,36	витС - 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 (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 11.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Обед</b>			
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:	162,74	1 331	1 379

Для всего меню

Белки 43,98  
Жиры 34,8

Углеводы 197,68

витD - 7,48  
витB2 - 0,86

Витамины в миллиграммах  
витA - 574,72    витB1 - 0,93  
витE - 0,36    витC - 34,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 297,25    F - 397,49    Fe - 11,41    I - 333,39  
K - 2 147,79    Mg - 221,59    Na - 2 987,47    P - 651,16

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г.