

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



М Е Н Ю

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 (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

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
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:	162,74	1 281	1 397

Для всего меню

Белки	В граммах		Углеводы	Витамины в миллиграммах		
	Жиры			витD - 0,57	витА - 782,4	витВ1 - 0,68
43,91	42,13		185,99	витВ2 - 0,92	витЕ - 0,55	витРР - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 259,37	F - 320,7	Fe - 12,37	I - 251,05
К - 1 836,21	Mg - 266,91	Na - 2 656,52	P - 624,82

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 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
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:	162,74	1 326	1 389

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 2,55	вита - 401,26	витB1 - 0,41
54,46	40,77	200,8	витB2 - 0,57	витE - 0,72	витC - 25,06

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 252,6	F - 248	Fe - 8,51	I - 231,56
K - 1 305,31	Mg - 135,91	Na - 2 266,33	P - 559,85

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 17.10.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Птица тушеная в соусе		100	120
Каша пшенная 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

Белки	Жиры
45,78	53,59

Углеводы

205,01

витD - 0,59
витB2 - 0,77

Витамины в миллиграммах

витА - 419,92	витB1 - 0,77
витЕ - 0,36	витС - 18,9

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 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"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



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
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:	162,74	1 275	1 415

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 2,39	витА - 1 807,7	витВ1 - 0,67
46,18	37,89	202,9			

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 190,06	F - 358,86	Fe - 11,19	I - 320,2
К - 1 320,71	Mg - 259,54	Na - 3 271,75	P - 625,35

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г