

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



**МЕНЮ**

на 23.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Витаминизация</b>			
Компот из кураги.+ С витамин		200	115
Итого:	18,01	200	115
<b>Обед</b>			
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:	180,75	1 476	1 435

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 3,26	вита - 527,24	витB1 - 0,53
48,34	48,06	206,29	витB2 - 1,15	витE - 0,36	витC - 11,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 446,9	F - 255,75	Fe - 9,66	I - 250,35		
K - 1 479,18	Mg - 182,02	Na - 2 561,66	P - 700,9		

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 24.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра кабачковая		60	80
Рагу овощное из птицы		200	223
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	567
<b>Витаминизация</b>			
Фрукты (нарезка)		150	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
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	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	823
Всего:	180,75	1 381	1 437

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
44,11	42,52	194,21	витD - 0,62	вита - 782,45	витB1 - 0,71
			витB2 - 0,95	витаE - 0,55	витPP - 0,15
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>					
Ca - 280,49	F - 331,26	Fe - 15,24	I - 253,69		
K - 2 182,32	Mg - 278,66	Na - 2 686,16	P - 639,18		

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 27.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра свекольная		60	111
Котлеты из птицы с соусом		100	179
Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		150	170
Компот из изюма + С витамин.		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	663
<b>Витаминация</b>			
Мандарины		100	38
Итого:	18,01	100	38
<b>Обед</b>			
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	1 426	1 428

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	витA	витB1
54,63	40,99	208,97	4,05	331,84	0,47
			0,55	0,77	58,94
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 269,5	F - 278,87	Fe - 8,43	I - 231,67		
K - 1 123,63	Mg - 133,02	Na - 2 277,09	P - 566,58		

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 28.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из редьки и моркови		60	45
Плов из птицы		200	305
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	614
<b>Витаминация</b>			
Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
Итого:	18,01	200	32
<b>Обед</b>			
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:	180,75	1 476	1 612

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	витА - 515,66	витВ1 - 0,64
48,19	53,95	206,15	витВ2 - 0,75	витЕ - 0,2	витРР - 0,24
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>					
Са - 256,74	F - 208,96	Fe - 8,87	I - 280,85		
К - 1 143,08	Mg - 135	Na - 2 951,55	P - 463,81		

*Куликова Л.А.*

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДИ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 29.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из моркови (припущен.) с сахаром		60	49
Фрикадельки из птицы с томатным соусом		100	125
Макаронные изделия отварные		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	521
<b>Витаминация</b>			
Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
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 кураги. + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	855
Всего:	180,75	1 415	1 423

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,84	вита А - 1 637,64	витВ1 - 0,71
42	40,45	203,37	витВ2 - 0,69	витЕ - 0,37	витС - 20,42
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 213,79	F - 199,93	Fe - 13,08	I - 266,41		
К - 1 572,06	Mg - 258,83	Na - 2 606,4	P - 581,23		

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.