

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 30.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с сыром		60	158
Каша вязкая молочная пшенная		200/5	297
Кофейный напиток с молоком		200	101
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	656
Витаминизация			
Мандарины		100	38
Итого:	18,01	100	38
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	94,94	30	67
Итого:	94,94	736	677
Всего:	180,75	1 341	1 371

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
45,35	Жиры	45,6	186,2	витD - 0,75
				витA - 354,89
				витB1 - 0,71
				витE - 0,39
				витC - 191,83

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 566,25	F - 260,15	Fe - 7,87	I - 175,93
K - 1 593,26	Mg - 187,87	Na - 2 492,96	P - 708,17

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДГ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 01.12.2023

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			
Фрукты (нарезка)		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
Рыба, тушеная с овощами		100	105
Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	613
Всего:	180,75	1 376	1 474

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 19,28	Витамины в миллиграммах	
38	33,66	239,56	витB2 - 0,83	вита - 696,46	витB1 - 0,52
				витE - 0,01	витC - 48,29
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 390,64	F - 523,64	Fe - 10,42	I - 304,11		
K - 2 002,78	Mg - 180,43	Na - 2 258,54	P - 664,3		

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 04.12.2023

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 в ассортименте		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	витB1 - 0,56
46,99	42,01	215,36	витB2 - 0,68	витаE - 0,92	витC - 27,07
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 277,2	F - 274,27	Fe - 11,25	I - 317,4		
K - 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 05.12.2023

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
Витаминоизация			
Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
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:	180,75	1411	1316

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
42,28	46,2	183,49	витD - 8,83	вита А - 1 463,61	витВ1 - 0,61
			витВ2 - 0,59	витаЕ - 0,36	витС - 69,24
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 273,61	F - 122,22	Fe - 9,77	I - 303,53		
К - 1 437,4	Mg - 136,74	Na - 2 932,49	P - 460,84		

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 06.12.2023

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

Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
Итого:	18,01	200	32

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	1 531	1 411

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 7,48	витА - 574,72	витВ1 - 0,93
46,67	39,65	205,36	витВ2 - 0,86	витЕ - 0,36	витС - 34,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 297,55	F - 397,49	Fe - 11,46	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.