

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 09.11.2023

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"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

МЕНЮ

на 10.11.2023

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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,57	вита - 782,4	витB1 - 0,68
43,91	42,13	185,99	витB2 - 0,92	витE - 0,55	витPP - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 259,37	F - 320,7	Fe - 12,37	I - 251,05
K - 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 № _____



МЕНЮ

на 13.11.2023

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 изюма + С витамин.		200	122
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	1 390

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 4,05	вита - 331,84	витB1 - 0,42
53,83	40,79	201,44	витB2 - 0,55	вите - 0,72	витC - 24,74

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 238	F - 278,87	Fe - 8,34	I - 231,67
K - 1 123,63	Mg - 123,12	Na - 2 277,09	P - 551,28

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 14.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
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	1 276	1 580

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	витА - 515,66	витВ1 - 0,64
47,52	53,65	198,47	витВ2 - 0,75	витЕ - 0,2	витРР - 0,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 256,44	F - 208,96	Fe - 8,82	I - 280,85
К - 1 143,08	Mg - 135	Na - 2 951,55	P - 463,81

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 15.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
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 кураги.+ С витамин		200	121
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	862
Всего:	162,74	1 315	1 383

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,84	вита А - 1 634,64	витВ1 - 0,69
41,8	40,06	195,15	витВ2 - 0,67	витЕ - 0,37	витС - 16,42

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 199,71	F - 192,89	Fe - 11,17	I - 264,65
К - 1 341,32	Mg - 251	Na - 2 586,64	P - 571,66

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г