

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

МЕНЮ

на 16.11.2023

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
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		30	67
Итого:	94,94	736	677
Всего:	162,74	1 241	1 333

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,75	ВИТА - 354,89	витB1 - 0,66
44,55	45,4	178,67	витB2 - 1,03	ВИТЕ - 0,34	витC - 157,63

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 534,75	F - 260,15	Fe - 7,78	I - 175,93
K - 1 593,26	Mg - 177,97	Na - 2 492,96	P - 692,87

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 17.11.2023

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
Обед			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
Рыба, тушенная 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:	162,74	1 276	1 427

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
37,6	33,26	229,76

витD - 19,23
витB2 - 0,8

Витамины в миллиграммах

ВИТА - 696,41	витB1 - 0,49
ВИТЕ - 0,01	витC - 42,29

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 369,52	F - 513,08	Fe - 7,55	I - 301,47
K - 1 656,67	Mg - 168,68	Na - 2 228,9	P - 649,94

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 20.11.2023

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
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:	162,74	1 270	1 403

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,77	вита - 470,56	витB1 - 0,54
45,99	42,01	195,16	витB2 - 0,68	витаE - 0,92	витC - 23,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 263,2	F - 274,27	Fe - 10,65	I - 317,4
K - 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 № _____



М Е Н Ю

на 21.11.2023

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
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:	162,74	1 311	1 269

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	витаЕ - 0,36	витС - 65,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 259,53	F - 115,18	Fe - 7,86	I - 301,77
K - 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 22.11.2023

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
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:	162,74	1 331	1 379

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 7,48	вита А - 574,72	витВ1 - 0,93
46	39,35	197,68	витВ2 - 0,86	витЕ - 0,36	витС - 34,55

Минеральные вещества в миллиграммах

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

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г