

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**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>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:	162,74	1 276	1 320

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита	витВ1
47,56	48,01	178,66	- 3,26	- 457,28	- 0,52
			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 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>Обед</b>			
Салат из редьки		60	47
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		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:	162,74	1 281	1 390

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,57	витА - 782,4	витВ1 - 0,68
43,71	42,12	184,41	витВ2 - 0,92	витЕ - 0,55	витРР - 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"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



**М Е Н Ю**

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>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:	162,74	1 326	1 390

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	витА	витВ1
53,83	40,79	201,44	4,05	331,84	0,42
			витВ2	витЕ	витС
			0,55	0,72	24,74

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 238	F - 278,87	Fe - 8,34	I - 231,67
К - 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 № \_\_\_\_\_



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>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:	162,74	1 276	1 580

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	вита - 515,66	витB1 - 0,64
47,52	53,65	198,47	витB2 - 0,75	витE - 0,2	витPP - 0,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 256,44	F - 208,96	Fe - 8,82	I - 280,85
K - 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 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>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:	162,74	1 315	1 376

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,84	вита - 1 634,64	витB1 - 0,69
41,6	40,05	193,57	витB2 - 0,67	витE - 0,37	витC - 16,42
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 199,71	F - 192,89	Fe - 11,17	I - 264,65		
K - 1 341,32	Mg - 251	Na - 2 586,64	P - 571,66		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г