

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



МЕНЮ

на 14.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром*.*		60	158
№173 Каша вязкая молочная пшенная,,		200/5	297
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный	67,80	40	101
Итого:	67,80	505	656
Обед			
№21 Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	35
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№259 Жаркое из птицы *		200	306
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		40	101
№ПР Хлеб ржано пшеничный	94,94	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	витE - 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

Куликова
Касаткина

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.
ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 15.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Печенье,...		60	260
№188 Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенн		180/30	354
№883/Акт Кисель + С витамин.		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	500	814
Обед			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
№96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
№229 Рыба, тушенная с овощами ,,		100	105
№312 Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	613
Всего:	162,74	1 276	1 427

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита А	витВ1
37,6	33,26	229,76	19,23	696,41	0,49
			витВ2	витаЕ	витС
			0,8	0,01	42,29
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 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 _____ Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Директор школы № _____



Соболева К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



на 18.12.2023

М Е Н Ю

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№52 Салат из свеклы отварной		60	56
№295/759 Биточки из птицы с соусом		100	179
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	244
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	657
Обед			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№291 Плов из птицы*		200	305
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР 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 А - 470,56	витВ1 - 0,54
45,99	42,01	195,16	витВ2 - 0,68	витаЕ - 0,92	витС - 23,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 263,2	Ф - 274,27	Fe - 10,65	І - 317,4
К - 1 007,42	Mg - 238,13	Na - 2 988,66	Р - 568,78

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)



МЕНЮ

на 19.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№75 Икра морковная:		60	69
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные **		150	168
№883/Акт Кисель + С витамин.		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	587
Обед			
№Акт Салат Степной:		60	60
№103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	167
№139 Капуста тушеная		150	116
№1008 Напиток лимонный		200	98
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР 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	витЕ - 0,36	витС - 65,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 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

Куликова Л.А.
Касаткина Я.Ю.

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники) Рысайкино



МЕНЮ

на 20.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
№234 Котлеты рыбные с соусом.		100	107
№312 Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	170
Итого:	67,80	555	544
Обед			
№49 Салат "Витаминный"		60	93
№99 Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№1/198 Пюре из бобовых с м/растит.		150	243
№348 (АКТ) Компот из изюма + С витамин.		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР 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 - 574,72	витВ1 - 0,93
46	39,35	197,68	витВ2 - 0,86	витЕ - 0,36	витС - 34,55

Минеральные вещества в миллиграммах

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

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Касаткина Я.Ю.