

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

МЕНЮ

на 13.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Печенье		60	260
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом		100	179
№171 Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		180	220
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	86,75	570	834
Обед			
№75 Икра морковная		100	115
№388 Уха рыбацкая		15/250/1	308
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные		180	202
№342 Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	906	1 037
Всего:	208,21	1 476	1 871

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 953,42	витаВ1 - 0,46	витаВ2 - 0,55
44,96	81,49	234,38	витаС - 15,94	витаЕ - 0,72	витаD - 0,5
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 193,86	K - 888,17	Ca - 180,19	Mg - 129,49		
P - 578,43	Fe - 9,35	I - 230,01	Se - 39,61		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО КДП "ЗДОРОВИ.СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 14.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№Акт Салат Степной		100	100
№291 Плов из птицы		250	382
№348 (АКТ) Компот из изюма + С витамин.		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	86,75	595	774
Обед			
№52 Салат из свеклы отварной		100	93
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью		10/250/1	150
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соус		250	497
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	871	1 020
Всего:	208,21	1 466	1 794

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
55,63	65,06	230,96	571,46	0,57	0,71

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 763,8	K - 823,55	Ca - 263,05	Mg - 117,54
P - 471,29	Fe - 7,43	I - 247,2	Se - 21,2

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 15.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги		100	64
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом.		100	125
№202/309 Макароны изделия отварные		180	202
№377 Чай с лимоном		200/3,5	99
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	86,75	614	571
Обед			
№67 Винегрет овощной		100	125
№108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью		250	104
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	293
№348 Компот из кураги.+ С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	890	964
Всего:	208,21	1 504	1 535

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ1 -	витВ2 -
46,21	47,99	218,05	1 708,53	0,62	0,66
			витС - 16,17	витЕ - 0,37	витD - 1,02

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 858,37	K - 1 327,47	Ca - 204,98	Mg - 212,01
P - 521,66	Fe - 9,95	I - 275,34	Se - 20,25

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

МЕНЮ

на 16.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром		60	158
№173 Каша вязкая молочная пшениая		250/5	371
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	86,75	555	738
Обед			
№57 Салат из редьки		100	88
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№259 Жаркое из птицы		250	317
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	876	761
Всего:	208,21	1 431	1 500

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 109,39	витВ1 - 0,73	витВ2 - 1
49,27	54,17	200,18	витС - 73,96	витРР - 0,27	витЕ - 0,95

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 1 692,14	K - 1 702,23	Ca - 575,95	Mg - 203,37
P - 733,89	Fe - 9,16	I - 131,71	Se - 28,96

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП «Здоровье и Сыт»"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)



МЕНЮ

на 17.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко		100	47
№188 Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенн		200/30	393
№883/Акт Кисель + С витамин.		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	86,75	560	640
Обед			
№20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым		100	65
№96/Акт Рассольник Ленинградский со сметаной и зелены		250/5/1	117
№229 Рыба, тушенная с овощами		100	105
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		180	165
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	896	687
Всего:	208,21	1 456	1 327

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВИТА - 705,49	витВ1 - 0,51	витВ2 - 0,83
36,36	33,17	213,21	ВИТС - 178,31	витЕ - 0,4	витD - 19,23

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 741,05	K - 1 844,96	Ca - 381,82	Mg - 173,82
P - 641,95	Fe - 8,32	I - 359,22	Se - 25,66

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

МЕНЮ на 20.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№57 Салат из редьки		100	88
№295/759 Биточки из птицы с соусом		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	293
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	86,75	614	737
Обед			
№ПР Икра кабачковая		100	134
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№291 Плов из птицы		250	382
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	866	892
Всего:	208,21	1 480	1 630

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
55,07	53,47	220,7	341,58	0,48	0,61
			витС	витРР	витЕ
			59,32	0,27	1,32

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 581,14	K - 1 105,39	Ca - 246,47	Mg - 206,95
P - 513,35	Fe - 9,8	I - 218,47	Se - 24,1

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)
 Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

М Е Н Ю

на 21.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№75 Икра морковная		100	115
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные		180	202
№883/Акт Кисель + С витамин.		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	86,75	610	667
Обед			
№Акт Салат Степной		100	100
№355 Солянка по домашнему с филе кур		10/10/250/5/1	115
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	167
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		180	165
№342 Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		40	110
Итого:	121,46	926	853
Всего:	208,21	1 536	1 520

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А -	витаВ1 -	витаВ2 -
48,62	58,17	203,85	1 244,94	0,66	0,71
			витаС -	витаЕ -	витаD -
			42,35	0,36	8,99
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 371,57	K - 1 429,56	Ca - 226,93	Mg - 140,96		
P - 516,16	Fe - 9,01	I - 216,8	Se - 18,15		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 22.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№52 Салат из свеклы отварной		100	93
№289 Рагу овощное из птицы		250	279
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	86,75	595	635
Обед			
№ПР Печенье		60	260
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	118
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст		180	292
№348 (АКТ) Компот из изюма + С витамин.		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	851	1 084
Всего:	208,21	1 446	1 720

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 643,93	витВ1 - 1	витВ2 - 0,87
59,29	46,06	242,41	витС - 25,97	витЕ - 0,36	витD - 2
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 102,93	K - 2 264,31	Ca - 345,7	Mg - 243,73		
P - 755,39	Fe - 14,44	I - 308,47	Se - 40,32		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО КДП "Здоровый СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 23.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное		60	95
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч		250/5	309
№382 Какао с молоком		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	86,75	555	631
Обед			
№67 Винегрет овощной		100	125
№116/АКТ Суп-харчо с филе и зеленью		15/250/1	115
№301 Кнели куриные с соусом		100	135
№202/309 Макароны изделия отварные		180	202
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	906	812
Всего:	208,21	1 461	1 443

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 464,17	вита В1 - 0,59	вита В2 - 1,13
50,85	56,97	187,16	вита С - 137,46	вита Е - 0,7	вита D - 3,25

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 827,21	K - 1 012,49	Ca - 397,99	Mg - 167,92
P - 717,05	Fe - 8,94	I - 259,7	Se - 49,47

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 24.05.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым		100	65
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		180	165
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	86,75	625	620
Обед			
№57 Салат из редьки		100	88
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе.		250/5/1	114
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	293
№348 Компот из кураги.+ С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	896	936
Всего:	208,21	1 521	1 555

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 393,98	витВ1 - 0,66	витВ2 - 0,93
43,14	50,82	207,4	витС - 55,55	витРР - 0,24	витЕ - 0,25

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 3 291,6	K - 2 130,11	Ca - 352,47	Mg - 253,86
P - 674,36	Fe - 11,24	I - 407,61	Se - 33,4

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

Калькулятор Фролова Л.Г. Фролова Л.Г.