

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 23.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№2 Бутерброд с повидлом		60	319
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом.		100	179
№171 Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		150	170
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	544	846
Обед			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью.		60	36
№388/625 Уха рыбацкая		15/200/1	308
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№342 Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	786	924
Всего:	179,01	1 330	1 770

Для всего меню

В граммах				
Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах	
42,67	72,8	232,86	вита - 175,54	витВ1 - 0,48
			витС - 20,65	витВ2 - 0,54
				витЕ - 0,76
				витD - 0,85
Минеральные вещества в миллиграммах				
Na - 2 190,28	K - 916,68	Ca - 192,2	Mg - 128,29	
P - 571,3	Fe - 9,38	I - 229,02	Se - 43,67	

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 24.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги		60	38
№291 Плов из птицы		200	305
№883/Акт Кисель + С витамин.		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	74,58	500	571
Обед			
№20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым		60	43
№99 Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соус		250	497
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
№ПР Хлеб ржано пшеничный		40	110
Итого:	104,43	796	928
Всего:	179,01	1 296	1 498

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ1 -	витВ2 -
45,69	50,7	203,89	1 650,61	0,57	0,7
			витС - 36,84	витЕ - 0,03	витD - 8,87
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 505,7	K - 804,04	Ca - 200,08	Mg - 129,58		
P - 440,94	Fe - 6,78	I - 244,74	Se - 22,82		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 25.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром		60	158
№173 Каша вязкая молочная пшениная		200/5	297
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный		35	89
Итого:	74,58	500	644
Обед			
№52 Салат из свеклы отварной		60	56
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью		10/200/1	150
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая		150	244
№348 Компот из кураги. + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	781	891
Всего:	179,01	1 281	1 535

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1	витВ2
51,28	49,7	218,44	253,25	0,94	1,01
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 469,56	K - 1 295,76	Ca - 652,53	Mg - 294,41		
P - 849,84	Fe - 12,66	I - 224,74	Se - 29,54		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 26.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№Акт Салат Степной		60	60
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом.		100	125
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№348 (АКТ) Компот из изюма + С витамин.		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	74,58	550	584
Обед			
№75 Икра морковная		60	69
№108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью.		200	104
№229 Рыба, тушенная с овощами		100	105
№312 Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
№ПР Хлеб пшеничный		50	177
№ПР Хлеб ржано пшеничный		40	110
Итого:	104,43	800	735
Всего:	179,01	1 350	1 320

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ1 -	витВ2 -
41,98	37,48	185,23	1 688,08	0,65	0,88
			витС - 28,76	витЕ - 0,37	витD - 12,51
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 005,24	K - 1 704,54	Ca - 242,39	Mg - 175,99		
P - 595,06	Fe - 8,1	I - 359,47	Se - 29,3		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 27.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко		100	47
№188 Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенн		180/30	354
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	540	575
Обед			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
№96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
№259 Жаркое из птицы		200	306
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	726	717
Всего:	179,01	1 266	1 292

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
35,4		33,7	192,01	витА - 352,78	витВ1 - 0,44	витВ2 - 0,8
				витС - 33,88	витЕ - 0,01	витD - 0,65
Минеральные вещества в миллиграммах						
Na - 1 952,73	K - 1 696,07	Ca - 329,91	Mg - 137,32			
P - 538,19	Fe - 8,33	I - 185,45	Se - 27,4			

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Для
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4) класс

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 30.09.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Круассан		60	221
№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:	74,58	544	823
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:	104,43	726	746
Всего:	179,01	1 270	1 569

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ1 -	витВ2 -
48,86	49,02	217,58	469,88	0,53	0,66
			витС - 20,79	витЕ - 0,92	витD - 0,77

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 380,34	K - 871,02	Ca - 207,52	Mg - 226,84
P - 546,08	Fe - 9,9	I - 243,49	Se - 28,68

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

Калькулятор Фролова Л.Г. Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

МЕНЮ

на 01.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
№233 Рыба запеченая под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	74,58	550	502
Обед			
№67 Винегрет овощной		60	75
№116/АКТ Суп-харчо с филе и зеленью		10/200/1	110
№301 Кнели куриные с соусом		100	135
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	781	750
Всего:	179,01	1 331	1 252

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 330,56	вита В1 - 0,53	вита В2 - 0,8
37,97	44,2	173,23	вита С - 26,17	вита Е - 0,36	вита D - 10,76
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 305,85	K - 1 566,03	Ca - 258,26	Mg - 141,59		
P - 568,97	Fe - 8,14	I - 411,08	Se - 33,09		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 02.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное		60	95
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
№382 Какао с молоком		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	108
Итого:	74,58	505	569
Витаминизация			
№388 Напиток из плодов шиповника + С витамин		200	88
Итого:	19,81	200	88
Обед			
№Акт Салат Степной		60	60
№355 Солянка по домашнему с филе кур		10/10/200/5/1	101
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№199 Пюре из бобовых с м/растит		150	243
№348 (АКТ) Компот из изюма		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	796	819
Всего:	198,82	1 501	1 476

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 444,51	витВ1 - 0,92	витВ2 - 1,2
56,96	45,13	206	витС - 141,52	витЕ - 0,7	витD - 4,68

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 290,38	K - 1 712,44	Ca - 474,43	Mg - 262,36
P - 894,32	Fe - 12,86	I - 199,5	Se - 63,2

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г