



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

Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Сколково (1-4 классы)

МЕНЮ

на 14.01.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительн		60	53
Котлеты из мяса с соусом.		50/50	197
Каша гречневая вязк		150	135
Чай с сахаром		200	61
Хлеб пшеничный		30	70
Итого:	62,20	540	516
Обед			
Винегрет овощной с маслом рас,		60	73
Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	114
Сосиски отварные с соусом,		50/50	163
Рис отварной .		150	193
Компот из смеси сухофруктов.		200	124
Хлеб пшеничный		30	70
Хлеб ржаной		30	78
Итого:	87,10	771	815
Всего:	149,30	1 311	1 332

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витаЕ - 0,73	витаА - 442,51	витаD - 0,47
35,37	50,03	185,64	витаВ2 - 0,57	витаВ1 - 0,68	витаС - 18,35
Минеральные вещества в миллиграммах					
F - 88,92	Se - 19,34	Ca - 237,44	Mg - 183,56		
I - 326,82	Fe - 9,83	K - 897,56	P - 535,28		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

Расход продуктов по блюдам - Завтрак

День 5 Неделя 2

N	Наименование	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	Котлеты из мяса с соусом.	Каша гречневая вязк	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода	0,00600	0,01200	0,12000	0,21000	
2	Капуста белокачанная	0,05900		0,03750		
3	Крупа гречневая					
4	Лимонная кислота	0,00018				
5	Лук репчатый		0,00600			
6	Масло подсолнечное	0,00300	0,00250			
7	Масло сливочное			0,00500		
8	Морковь	0,00750				
9	Мясо свинины		0,03700			
10	Сахар	0,00300			0,01500	
11	Соль поваренная пищевая йодированная	0,00100		0,00200		
12	Сухари панировочные		0,00500			
13	Хлеб пшеничный		0,00900			0,03000
14	Чай				0,00100	
15	Лук репчатый*		0,00120			
16	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (		0,00100			
17	Морковь*		0,00500			
18	Мука в/с*		0,00250			
19	Сахар-песок*		0,00075			
20	Соль йодированная*		0,00060			
21	Томатная паста*		0,00200			

Расход продуктов по блюдам - Обед

День 5 Неделя 2

N	Наименование	Винегрет овощной с маслом рас,	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	Сосиски отварные с соусом,	Рис отварной	Компот из смеси сухофруктов.	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода		0,14000		0,32800	0,20000		
2	Горох		0,01620					
3	Картофель	0,01938	0,06154					
4	Компотная смесь					0,02000		
5	Лимонная кислота					0,00020		
6	Лук репчатый	0,01128	0,00964					
7	Масло подсолнечное	0,00600	0,00400					
8	Масло сливочное				0,00500			
9	Морковь	0,00756	0,01000					
10	Огурцы консервированные	0,02256						
11	Рис				0,05400			
12	Сахар					0,02000		
13	Свекла	0,01146						
14	Соль поваренная пищевая йодированная	0,00100	0,00200		0,00300			
15	Сосиски			0,05100				
16	Укроп		0,00100				0,03000	
17	Хлеб пшеничный							0,03000
18	Хлеб ржаной							
19	Лук репчатый*			0,00120				
20	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (			0,00100				
21	Морковь*			0,00500				
22	Мука в/с*			0,00250				
23	Сахар-песок*			0,00075				
24	Соль йодированная*			0,00060				
25	Томатная паста*			0,00200				

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.



на 14.01.2022

Ca - 237,44	I - 326,82	P - 535,28	Na - 3 176,46
F - 88,92	Se - 19,34	Mg - 183,56	Fe - 9,83

стажер калък.

Расход продуктов по блюдам - Завтрак

День 5 Неделя 2

N	Наименование	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	Котлеты из мяса с соусом.	Каша гречневая вязк	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода	0,00600	0,01200	0,12000	0,21000	
2	Капуста белокачанная	0,05900		0,03750		
3	Крупа гречневая					
4	Лимонная кислота	0,00018				
5	Лук репчатый		0,00600			
6	Масло подсолнечное	0,00300	0,00250			
7	Масло сливочное			0,00500		
8	Морковь	0,00750				
9	Мясо свинины		0,03700		0,01500	
10	Сахар	0,00300		0,00200		
11	Соль поваренная пищевая йодированная	0,00100				
12	Сухари панировочные		0,00500			0,03000
13	Хлеб пшеничный		0,00900		0,00100	
14	Чай					
15	Лук репчатый*		0,00120			
16	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (		0,00100			
17	Морковь*		0,00500			
18	Мука в/с*		0,00250			
19	Сахар-песок*		0,00075			
20	Соль йодированная*		0,00060			
21	Томатная паста*		0,00200			

Расход продуктов по блюдам - Обед

День 5 Неделя 2

N	Наименование	Винегрет овощной с маслом рас,	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	Сосиски отварные с соусом,	Рис отварной	Компот из смеси сухофруктов.	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода		0,14000		0,32800	0,20000		
2	Горох		0,01620					
3	Картофель	0,01938	0,06154			0,02000		
4	Компотная смесь					0,00020		
5	Лимонная кислота							
6	Лук репчатый	0,01128	0,00964					
7	Масло подсолнечное	0,00600	0,00400		0,00500			
8	Масло сливочное							
9	Морковь	0,00756	0,01000					
10	Огурцы консервированные	0,02256			0,05400			
11	Рис					0,02000		
12	Сахар							
13	Свекла	0,01146			0,00300			
14	Соль поваренная пищевая йодированная	0,00100	0,00200	0,05100				
15	Сосиски							
16	Укроп		0,00100				0,03000	
17	Хлеб пшеничный							0,03000
18	Хлеб ржаной			0,00120				
19	Лук репчатый*			0,00100				
20	Масло подсолнечное 1 л (0.920 кг) и 09л (			0,00500				
21	Морковь*			0,00250				
22	Мука в/с*			0,00075				
23	Сахар-песок*			0,00060				
24	Соль йодированная*			0,00200				
25	Томатная паста*							

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.