

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Сколково (Многодетные 5-11 класс)

**МЕНЮ**

на 14.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№143/759 Колбаса отварная с соусом..*		100	154
№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	574	719
<b>Витаминизация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С		200	32
Итого:	19,81	200	32
<b>Обед</b>			
№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*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	866	892
Всего:	228,02	1 640	1 644

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
60,62	55,93	214,34	вита А - 419	витаВ1 - 0,52	витаВ2 - 0,76
			витаС - 32,58	витаРР - 0,03	витаЕ - 1,11
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 277,84	K - 800,8	Ca - 236,89	Mg - 193,77		
P - 613,48	Fe - 10,1	I - 192,11	Se - 35,66		

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ Пряникова Екатерина Александровна

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

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.  
 ГБОУ СОШ Сколково (Дети мобилизованных родителей 5-11 класс)



**МЕНЮ**

на 14.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№143/759 Колбаса отварная с соусом..*		100	154
№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	574	719
<b>Витаминизация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С		200	32
Итого:	19,81	200	32
<b>Обед</b>			
№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*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	121,46	866	892
Всего:	228,02	1 640	1 644

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита	витВ1	витВ2
60,62	55,93	214,34	- 419	- 0,52	- 0,76
			витС - 32,58	витРР - 0,03	витЕ - 1,11

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 277,84	K - 800,8	Ca - 236,89	Mg - 193,77
P - 613,48	Fe - 10,1	I - 192,11	Se - 35,66

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ Пряникова Екатерина Александровна

## Расход продуктов по блюдам - Завтрак

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Яйцо вареное	Колбаса	Каша	Чай с лимоном	Хлеб
		**	отварная с соусом..*	гречневая с маслом сл.		пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода*		0,05000	0,12600	0,20000	
2	Гречка *			0,08600		
3	Колбаса "Докторская"*		0,05100			
4	Лимоны*				0,00400	
5	Лук репчатый*		0,00120			
6	Масло подсолнечное 1 л *		0,00100			
7	Масло сливочное крестьянское 72,5% по			0,00600		
8	Морковь*		0,00500			
9	Мука в/с*		0,00250			
10	Сахар-песок*		0,00075		0,01500	
11	Соль йодированная*		0,00060	0,00200		
12	Томатная паста*		0,00200			
13	Хлеб пшеничный*					0,03000
14	Чай *				0,00100	
15	Яйца *	1,00000				

## Расход продуктов по блюдам - Витаминизация

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Компот из
		свежезамороженных ягод + витамин С
		/ 1.0/
1	Аскорбиновая кислота *	
2	Вода*	0,17300
3	Компотная смесь замороз *	0,02100
4	Сахар-песок*	0,01500

## Расход продуктов по блюдам - Обед

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Икра	Щи из	Плов из	Компот из	Хлеб	Хлеб ржано
		кабачковая*	св.капусты с картофелем сметаной зеленью.	птицы**	смеси сухофруктов*	пшеничный	пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода*		0,20000		0,20000		
2	Икра кабачковая 0,750 кг*	0,10000					
3	Капуста б/к*		0,06300				
4	Картофель*		0,05000				
5	Куры *			0,07100			
6	Лимонная к-та*						
7	Лук репчатый*		0,01200	0,01600			
8	Масло подсолнечное 1 л *		0,00500	0,00900			
11	Морковь*		0,01300	0,02000			
12	Рис*			0,07000			
13	Сахар-песок*				0,02000		
14	Смесь сухофруктов*				0,02000		
15	Сметана 15% 0,5 кг*		0,00500				
16	Соль йодированная*		0,00100	0,00200			
17	Томатная паста*		0,00100	0,00400			
18	Укроп свежий*		0,00100				
19	Хлеб пшеничный*					0,03000	
20	Хлеб ржано пшеничный*						0,03000

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

Калькулятор \_\_\_\_\_

Пряникова Екатерина Александровна

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП «ЗДОРОВ И СЫТ»



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Сколково (Дети мобилизованных родителей 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №



**МЕНЮ**

на 14.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	88
№143/759 Колбаса отварная с соусом..*		100	110
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	211
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	544	588
<b>Витаминизация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С		200	32
Итого:	19,81	200	32
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Ци из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№291 Плов из птицы*		200	289
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	726	729
Всего:	198,82	1 470	1 349

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
43,74	47,28	180,39

Витамины в миллиграммах

витА - 547,5	витВ1 - 0,6	витВ2 - 0,83
витС - 20,25	витЕ - 0,91	витD - 3,39

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 087,44	K - 852,03	Ca - 239,62	Mg - 233,28
P - 670,36	Fe - 11,29	I - 217,13	Se - 40,24

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

Калькулятор

Пряникова Екатерина Александровна

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ПП "Здоровье и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Сколково ( 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №



МЕНЮ

на 14.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	88
№143/759 Колбаса отварная с соусом..*		100	110
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	211
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	544	588
<b>Витаминизация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С		200	32
Итого:	19,81	200	32
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№291 Плов из птицы*		200	289
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	726	729
Всего:	198,82	1 470	1 349

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
43,74	47,28	180,39	витА - 547,5	витВ1 - 0,6	витВ2 - 0,83
			витС - 20,25	витЕ - 0,91	витD - 3,39
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 087,44	K - 852,03	Ca - 239,62	Mg - 233,28		
P - 670,36	Fe - 11,29	I - 217,13	Se - 40,24		

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ Пряникова Екатерина Александровна

ТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Сколково (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №



**МЕНЮ**

на 14.10.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное **		60	88
№143/759 Колбаса отварная с соусом..*		100	110
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	211
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	544	588
<b>Витаминация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С		200	32
Итого:	19,81	200	32
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№291 Плов из птицы*		200	289
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	726	729
Всего:	198,82	1 470	1 349

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 547,5	витВ1 - 0,6	витВ2 - 0,83
43,74	47,28	180,39	витС - 20,25	витЕ - 0,91	витD - 3,39

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 087,44	K - 852,03	Ca - 239,62	Mg - 233,28
P - 670,36	Fe - 11,29	I - 217,13	Se - 40,24

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ Пряникова Екатерина Александровна

## Расход продуктов по блюдам - Завтрак

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Яйцо вареное **	Колбаса отварная с соусом..*	Каша гречневая рассыпчатая,	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода*		0,05000	0,10700	0,20000	
2	Гречка *			0,07000		
3	Колбаса "Докторская"*		0,05100			
4	Лимоны*				0,00400	
5	Лук репчатый*		0,00120			
6	Масло подсолнечное 1 л *		0,00100			
7	Масло сливочное крестьянское 72,5% по			0,00500		
8	Морковь*		0,00500			
9	Мука в/с*		0,00250			
10	Сахар-песок*		0,00075		0,01500	
11	Соль йодированная*		0,00060	0,00100		
12	Томатная паста*		0,00200			
13	Хлеб пшеничный*					0,03000
14	Чай *				0,00100	
15	Яйца *	1,00000				

## Расход продуктов по блюдам - Витаминизация

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Компот из свежезамороже нных ягод + витамин С
		/ 1.0/
1	Аскорбиновая кислота *	
2	Вода*	0,17300
3	Компотная смесь заморож *	0,02100
4	Сахар-песок*	0,01500

## Расход продуктов по блюдам - Обед

День 1 Неделя 1

N	Наименование	Икра кабачковая..	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	Плов из птицы*	Компот из смеси сухофруктов*	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано пшеничный
		/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/	/ 1.0/
1	Вода или бульон		0,16000				
2	Вода*				0,20000		
3	Икра кабачковая 0,750 кг*	0,06200					
4	Капуста б/к*		0,05000				
5	Картофель*		0,03200				
6	Куры *			0,06800			
7	Лимонная к-та*						
8	Лук репчатый*		0,01000	0,01200			
9	Масло подсолнечное 1 л *		0,00400	0,00700			
10	Масса готового мяса птицы			0,05000			
11	Масса готового риса и овощей			0,15000			
12	Морковь*		0,01000	0,01500			
13	Рис*			0,05300			
14	Сахар-песок*				0,02000		
15	Смесь сухофруктов*				0,02000		
16	Сметана 15% 0,5 кг*		0,00500				
17	Соль йодированная*		0,00200	0,00200			
18	Томатная паста*		0,00100	0,00300			
19	Укроп свежий*		0,00100				
20	Хлеб пшеничный*					0,03000	
21	Хлеб ржано пшеничный*						0,03000

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Пряникова Екатерина Александровна