

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО "ККДП-ЗАПАД"



Лактюшина О.В.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы №



Шарникова Шарникова И.А.

ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

М Е Н Ю (овз)

на 14.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Йогурт Нежный		100	74
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом		200/5	270
Напиток шоколадный Nesquik		200	65
Батон порционно.		30	81
Итого:			490
Обед			
Салат из моркови с курагой...		60	51
Суп картофельный с горбушей		20/250	127
Бигус с колбасой		200	220
Напиток лимонный		200	101
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			675
Всего:	135,50		1 165

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
39,32		32,89	177,9	ВИТЕ - 2,25
				ВИТА - 0,17
				ВИТВ1 - 0,75
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 537,07	Mg - 230,81	Fe - 7,67	P - 751,59	

Зав. производством Куликова Л.А.

Калькулятор Дмитриева О.А.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО "ККДП-ЗАПАД"



Лактюшина О.В.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы №



ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

М Е Н Ю (овз)

на 15.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокачанной капусты с зеленью		60	32
Сосиски отварные с соусом		80	135
Пюре картофельное ,		150	137
Кофейный напиток с молоком		200	101
Батон порционно.		30	81
Итого:			486
Обед			
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым гор		60	60
Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зелены		10/250/5/2	139
Тефтели		110	234
Каша пшеничная рассыпчатая*		200	291
Сок фруктовый		200	85
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			984
Всего:	135,50		1 471

Для всего меню

В граммах		Углеводы	Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры		витаЕ - 400,09	витаА - 21,96	витаВ1 - 1,12
49,69	56,18	187,47			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 351,13	Мg - 167,7	Fe - 18,06	Р - 773,96		

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

Калькулятор Дмитриева О.А. Дмитриева О.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-ЗАПАД"



Лактюшина О.В.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №

ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

М Е Н Ю (овз)

на 16.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Масло сливочное порционно.		10	66
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*.		200/30	446
Чай с лимоном*		200/7	62
Батон порционно.		30	81
Итого:			655
Обед			
Овощи натуральные свежие с зеленью		60	11
Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью..		15/250/2	137
Птица отварная.		100	248
Рагу овощное.		200	218
Компот из кураги +С витамин		200	118
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			908
Всего:	135,50		1 563

Для всего меню

В граммах
Белки 54,39
Жиры 58,39

Углеводы
204,78

Витамины в миллиграммах
витЕ - 404,67

Витамины в миллиграммах
вита - 0,45 витВ2 - 0,09

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 349,39 Mg - 182,91 Fe - 8,89

P - 711,5

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

Калькулятор Дмитриева О.А. Дмитриева О.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-ЗАПАД"



Лактюшина О.В.



ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

МЕНЮ

на 17.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яблоко*		150	73
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом		80	176
Макаронные изделия отварные ,		150	168
Какао с молоком..		200	125
Батон порционнo.		30	81
Итого:			623
Обед			
Салат из свеклы с черносливом ,		60	79
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной.		10/250/5	155
Плов с мясом,		50/200	611
Напиток из плодов шиповника		200	88
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			1 109
Всего:	135,50		1.732

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
48,57		71,85	222,7	витРР - 0,02 витЕ - 19,42 витА - 2,19
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 334,22	Mg - 231,83	Fe - 14,9	K - 20,99	

Зав. производством Куликова Л.А.

Калькулятор Дмитриева О.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-Запад"



Лактошина О.В.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №

ГБОУ СОШ

с. Красные

Ключи

И.А.

ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

МЕНЮ

на 18.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Овощи натуральные свежие с зеленью		60	11
Гуляш из мяса,		80	247
Каша гречневая рассыпчатая,		150	260
Сок фруктовый		200	85
Батон порционнo.		30	81
Итого:			684
Обед			
Винегрет овощной ,		60	75
Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью		10/250/2	148
Фрикадельки из рыбы с соусом		80	70
Картофель отварной.		200	214
Компот из изюма + С витаминизация		200	122
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			805
Всего:	135,50		1 489

Для всего меню

Белки		В граммах		Углеводы		Витамины в миллиграммах	
46,71		Жиры	49,92	213,24		витЕ - 402,29	витА - 0,22
							витВ1 - 1,17
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са - 186,23		Mg - 312,32		Fe - 15,77		P - 726,85	

Зав. производством Куликова Л.А.

Калькулятор Дмитриева О.А.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ККДП-ЗАПАД"



Лактюшина О.В.

СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №



ГБОУ СОШ с. Красные Ключи

М Е Н Ю (овз)

на 21.09.2020

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Сыр "Хохланд"		1	73
Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	227
Чай с сахаром		200	60
Батон порционно.		30	81
Итого:			441
Обед			
Икра кабачковая..		60	73
Солянка домашняя со сметаной и зеленью		20/250/5/2	167
Тефтели с соусом		110	234
Макаронные изделия отварные .		200	242
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	120
Хлеб пшеничный*.*		40	107
Хлеб ржаной*		30	69
Итого:			1 011
Всего:	135,50		1 452

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витРР - 0,2	витЕ - 41,16	витА - 0,26
44,75	53,21	197,78	витВ2 - 0,01	витВ1 - 0,64	витС - 38,22
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 535,09	Mg - 160,68	Fe - 13	K - 137,15		

Зав. производством Куликова Л.А.

Калькулятор Дмитриева О.А.