

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВИ И СЫТ"

Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

**М Е Н Ю**

на 10.01.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|---|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>  |        |          |       |
| Печенье,  |        | 25       | 108   |
| Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом,           |        | 250/5    | 302   |
| Кисель .  |        | 200      | 128   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30       | 70    |
| Итого:  | 62,20  | 510      | 609   |
| <b>Обед</b>   |        |          |       |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом рас, |        | 60       | 51    |
| Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью       |        | 15/200/1 | 115   |
| Тефтели из говядины тушеные в соусе                   |        | 50/50    | 171   |
| Каша гречневая вязк                                   |        | 150      | 135   |
| Напиток из смородины                                  |        | 200      | 108   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30       | 70    |
| Хлеб ржаной   |        | 30       | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 786      | 728   |
| Всего:  | 149,30 | 1 296    | 1 337 |

Для всего меню

|       |           |       |          |
|-------|-----------|-------|----------|
| Белки | В граммах | Жиры  | Углеводы |
| 61,05 |           | 38,02 | 213,39   |

|                         |               |              |
|-------------------------|---------------|--------------|
| Витамины в миллиграммах |               |              |
| витЕ - 0,36             | витА - 312,03 | витD - 12,87 |
| витВ2 - 0,72            | витВ1 - 0,56  | витС - 50,18 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |              |             |
|------------|------------|--------------|-------------|
| F - 191,67 | Se - 34,42 | Ca - 430,94  | Mg - 211,29 |
| I - 257,7  | Fe - 8,64  | K - 1 137,85 | P - 614,23  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 11.01.2022

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |         |       |
| Икра кабачковая..                                   |        | 60      | 74    |
| Биточки из мяса говядины с соусом,                  |        | 50/50   | 170   |
| Макаронные изделия отварные с м/ сливочным          |        | 150     | 188   |
| Чай с лимоном                                       |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 70    |
| Итого:  | 62,20  | 544     | 564   |
| <b>Обед</b>   |        |         |       |
| Салат из моркови с сахаром..                        |        | 60      | 31    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью.. |        | 200/5/1 | 77    |
| Жаркое по-домашнему из мяса говядины                |        | 200     | 259   |
| Сок фруктовый                                       |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной   |        | 30      | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 726     | 591   |
| Всего:  | 149,30 | 1 270   | 1 155 |

Для всего меню

|                                     |            |              |             |                         |
|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Белки                               | В граммах  | Жиры         | Углеводы    | Витамины в миллиграммах |
| 36,91                               |            | 40,26        | 161,5       | витЕ - 0,92             |
|                                     |            |              |             | витВ2 - 0,61            |
|                                     |            |              |             | витА - 1 339,07         |
|                                     |            |              |             | витВ1 - 0,47            |
|                                     |            |              |             | витD - 0,75             |
|                                     |            |              |             | витС - 35,19            |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |              |             |                         |
| F - 111,02                          | Se - 15,75 | Ca - 180,99  | Mg - 136,61 |                         |
| I - 207,02                          | Fe - 8,98  | K - 1 382,93 | P - 456,35  |                         |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"  
Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



Директор школы № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

на 12.01.2022

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход | Ккал  |
|--|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                       |        |       |       |
| Масло сливочное порционно.                           |        | 10    | 58    |
| Каша молочная рисовая см/сливочным                   |        | 250/5 | 293   |
| Кофейный напиток с молоком                           |        | 200   | 146   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 40    | 94    |
| Итого:   | 62,20  | 505   | 590   |
| <b>Обед</b>  |        |       |       |
| Салат из зеленого горошка консерв и м/ растительного |        | 60    | 55    |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью              |        | 200/1 | 93    |
| Птица тушеная в соусе                                |        | 50/50 | 142   |
| Каша перловая с маслом.                              |        | 150   | 120   |
| Компот из изюма                                      |        | 200   | 118   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30    | 70    |
| Хлеб ржаной  |        | 30    | 78    |
| Итого:   | 87,10  | 771   | 677   |
| Всего:   | 149,30 | 1 276 | 1 267 |

Для всего меню

|                                     |            |              |              |               |              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы     | витЕ - 0,37  | витА - 310,42 | витD - 2,22  |
| 35,36                               | 37,93      | 196,77       | витB2 - 0,89 | витB1 - 0,5   | витC - 13,56 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |              |              |               |              |
| F - 248,08                          | Se - 34,47 | Ca - 384,93  | Mg - 152,68  |               |              |
| I - 219,64                          | Fe - 7     | K - 1 095,29 | P - 649,05   |               |              |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор Для  
ООО "ИДЗ" "ЗДОРОВИЙ СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

**МЕНЮ**

на 13.01.2022

| Наименование блюда                           | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                               |        |         |       |
| Салат из свеклы отварной                     |        | 60      | 58    |
| Плов с цыпленком                             |        | 200     | 365   |
| Напиток из смородины                         |        | 200     | 108   |
| Хлеб пшеничный                               |        | 40      | 94    |
| Итого:                                       | 62,20  | 500     | 624   |
| <b>Обед</b>                                  |        |         |       |
| Мандарин                                     |        | 100     | 35    |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью |        | 200/5/2 | 103   |
| Рыба, тушенная с овощами                     |        | 50/50   | 108   |
| Пюре картофельное                            |        | 150     | 131   |
| Компот из свежих яблок                       |        | 200     | 112   |
| Хлеб пшеничный                               |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной                                  |        | 30      | 78    |
| Итого:                                       | 87,10  | 817     | 637   |
| Всего:                                       | 149,30 | 1 317   | 1 261 |

Для всего меню

|       |       |          |   |
|-------|-------|----------|---|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах                     |
| 37,17 | 38,91 | 190,44   | витА - 823,7<br>витD - 2,73<br>витB2 - 0,83 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |              |             |
|------------|------------|--------------|-------------|
| F - 779,29 | Se - 30,73 | Ca - 277,31  | Mg - 178,67 |
| I - 420,84 | Fe - 7,66  | K - 1 965,22 | P - 580,85  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для  
 Директор ООО "КПВ "Здоровый Сыт"  
 Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



МЕНЮ

на 14.01.2022

| Наименование блюда                                     | Цена   | Выход | Ккал  |
|--|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>   |        |       |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью и растительн. |        | 60    | 53    |
| Котлеты из мяса говядины с соусом.                     |        | 50/50 | 165   |
| Каша гречневая вязк                                    |        | 150   | 135   |
| Чай с сахаром  |        | 200   | 61    |
| Хлеб пшеничный   |        | 30    | 70    |
| Итого:   | 62,20  | 540   | 484   |
| <b>Обед</b>  |        |       |       |
| 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 | 1 300 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витЕ - 0,73             | витА - 442,51 | витD - 0,47  |
| 36,32     | 45,89 | 185,3    | витВ2 - 0,57            | витВ1 - 0,5   | витС - 18,33 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |             |             |
|------------|------------|-------------|-------------|
| F - 81,57  | Se - 19,88 | Ca - 217,27 | Mg - 187,94 |
| I - 328,58 | Fe - 9,77  | K - 994,98  | P - 528,4   |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО КДП "ЗДОРОВИЕ СЫТ"

Волошко К.Ю.



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



М Е Н Ю

на 17.01.2022

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                       |        |         |       |
| Сыр сливочный  |        | 17,5    | 53    |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл,    |        | 250/5   | 250   |
| Какао с молоком..                                    |        | 200     | 143   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30      | 70    |
| Итого:   | 62,20  | 503     | 516   |
| <b>Обед</b>  |        |         |       |
| Икра кабачковая..                                    |        | 60      | 74    |
| Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью.. |        | 200/5/1 | 77    |
| Тефтели из говядины тушеные в соусе                  |        | 50/50   | 171   |
| Макаронные изделия отварные с м/ сливочным           |        | 150     | 188   |
| Компот из свежих яблок                               |        | 200     | 112   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной  |        | 30      | 78    |
| Итого:   | 87,10  | 776     | 769   |
| Всего:   | 149,30 | 1 279   | 1 285 |

Для всего меню

В граммах  
 Белки 34,97  
 Жиры 42,43

Углеводы  
 190,91

витЕ - 0,96  
 витВ2 - 0,73

Витамины в миллиграммах  
 витА - 257,51    витD - 0,48  
 витВ1 - 0,39    витС - 19,74

Минеральные вещества в миллиграммах

F - 110,82    Se - 20,1    Ca - 475,84  
 I - 207,93    Fe - 7,38    K - 998,8

Mg - 137,85  
 P - 629,92

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"  
 Волошко К.Ю.



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

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

МЕНЮ

на 18.01.2022

| Наименование блюда                              | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                  |        |         |       |
| Масло сливочное порционно.                      |        | 10      | 58    |
| Сосиски отварные с соусом,                      |        | 50/50   | 163   |
| Каша гречневая вязк                             |        | 150     | 135   |
| Чай с лимоном                                   |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 40      | 94    |
| Итого:  | 62,20  | 504     | 511   |
| <b>Обед</b>                                     |        |         |       |
| Салат из свеклы с яблоками и маслом раст.       |        | 60      | 61    |
| Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне |        | 200/1   | 82    |
| Шницель из мяса говядины с соусом.              |        | 50/50   | 170   |
| Пюре картофельное ,                             |        | 150     | 131   |
| Сок фруктовый                                   |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной                                     |        | 30      | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 771     | 669   |
| Всего:  | 149,30 | 1 275   | 1 180 |

Для всего меню

|                                     |            |              |              |                         |               |             |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы     | витЕ - 0,73  | Витамины в миллиграммах | витА - 222,46 | витD - 1,07 |
| 34,12                               | 47,76      | 153,52       | витВ2 - 0,77 | витВ1 - 0,53            | витС - 24,23  |             |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |              |              |                         |               |             |
| F - 102,16                          | Se - 17,27 | Ca - 209,83  | Mg - 179,71  |                         |               |             |
| I - 177,08                          | Fe - 10,32 | K - 1 386,28 | P - 510,93   |                         |               |             |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

М Е Н Ю

на 19.01.2022

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |         |       |
| Печенье,.   |        | 50      | 220   |
| Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным* |        | 180/30  | 405   |
| Напиток шоколадный Nesquik                          |        | 200     | 102   |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 40      | 94    |
| Итого:  | 62,20  | 500     | 821   |
| <b>Обед</b>   |        |         |       |
| Салат "Витаминный" с маслом раст,                   |        | 60      | 63    |
| Суп из овощей со сметаной и зеленью                 |        | 200/5/1 | 54    |
| Филе птицы тушеное в соусе                          |        | 50/50   | 78    |
| Каша пшеничная вязкая                               |        | 150     | 134   |
| Напиток из смородины                                |        | 200     | 108   |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 70    |
| Хлеб ржаной   |        | 30      | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 776     | 585   |
| Всего:  | 149,30 | 1 276   | 1 406 |

Для всего меню

|       |           |      |          |  |
|-------|-----------|------|----------|--|
| Белки | В граммах | Жиры | Углеводы | Витамины в миллиграммах                                      |
| 43,77 |           | 32,6 | 240,99   | витЕ - 0,37<br>витВ2 - 0,87                                  |
|       |           |      |          | витА - 459,45<br>витВ1 - 0,48<br>витD - 3,01<br>витС - 62,57 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|            |            |             |             |
|------------|------------|-------------|-------------|
| F - 154,03 | Se - 54,47 | Ca - 451,58 | Mg - 165,44 |
| I - 236,41 | Fe - 10,07 | K - 944,59  | P - 636,26  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.





"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для  
 Директор ООО "КЛП "ЗДОРОВИ СЫТ"  
 Волошко К.Ю.



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

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

**М Е Н Ю**

на 20.01.2022

| Наименование блюда                                    | Цена          | Выход        | Ккал         |
|---|---------------|--------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>  |               |              |              |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом рас. |               | 60           | 51           |
| Птица тушеная в соусе                                 |               | 50/50        | 142          |
| Макаронные изделия отварные с м/ сливочным            |               | 150          | 188          |
| Кисель  |               | 200          | 128          |
| Хлеб пшеничный  |               | 30           | 70           |
| <b>Итого:</b>   | <b>62,20</b>  | <b>540</b>   | <b>580</b>   |
| <b>Обед</b>   |               |              |              |
| Салат Степной с кукурузой и м/ растительным           |               | 60           | 81           |
| Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень   |               | 200/5/2      | 88           |
| Кнели куриные с соусом                                |               | 50/50        | 149          |
| Горох отварной  |               | 150          | 219          |
| Напиток лимонный                                      |               | 200          | 98           |
| Хлеб пшеничный  |               | 30           | 70           |
| Хлеб ржаной   |               | 30           | 78           |
| <b>Итого:</b>   | <b>87,10</b>  | <b>777</b>   | <b>783</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>149,30</b> | <b>1 317</b> | <b>1 363</b> |

Для всего меню

|                                     |            |              |              |                              |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|------------------------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы     | витЕ - 0,72  | Витамины в микрограммах      |
| 47,8                                | 43,8       | 194,78       | витВ2 - 0,63 | витА - 572,92    витD - 8,89 |
|                                     |            |              |              | витВ1 - 0,69    витС - 38,69 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |              |              |                              |
| F - 294,09                          | Se - 36,26 | Ca - 326,23  | Mg - 157,33  |                              |
| I - 333,36                          | Fe - 9,93  | K - 1 358,91 | P - 560,46   |                              |

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ФБУ ВНИИЗЖ  
документ

Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



СОГЛАСОВАНО

Директор школы №

МЕНЮ

на 21.01.2022

| Наименование блюда                      | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                          |        |       |       |
| Икра свекольная                         |        | 60    | 71    |
| Биточки из птицы с соусом               |        | 50/50 | 166   |
| Пюре картофельное                       |        | 150   | 131   |
| Чай с сахаром                           |        | 200   | 61    |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30    | 70    |
| Итого:                                  | 62,20  | 540   | 499   |
| <b>Обед</b>                             |        |       |       |
| Огурец порционно.                       |        | 25    | 3     |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью |        | 200/1 | 93    |
| Плов с цыпленком                        |        | 200   | 365   |
| Компот из смеси сухофруктов.            |        | 200   | 124   |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30    | 70    |
| Хлеб ржаной                             |        | 30    | 78    |
| Итого:                                  | 87,10  | 686   | 733   |
| Всего:                                  | 149,30 | 1 226 | 1 232 |

Для всего меню

|                                     |            |              |             |                         |              |               |
|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|
| Белки                               | В граммах  | Жиры         | Углеводы    | Витамины в миллиграммах |              |               |
| 35,23                               |            | 40,52        | 181,5       | витPP - 0,03            | витE - 0,37  | витA - 470,57 |
|                                     |            |              |             | витD - 0,42             | витB2 - 0,68 | витB1 - 0,49  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |              |             |                         |              |               |
| F - 305,8                           | Se - 22,67 | Ca - 240,01  | Mg - 139,89 |                         |              |               |
| I - 283,76                          | Fe - 7,4   | K - 1 498,35 | P - 463,91  |                         |              |               |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.