

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



МЕНЮ

на 01.06.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |          |       |
| Масло сливочное порционно                             |        | 10       | 58    |
| Кондитерское изделие                                  |        | 1        | 362   |
| Каша молочная кукурузная с м/сливочным                |        | 250/5    | 339   |
| Кисель + С витамин                                    |        | 200      | 130   |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 40       | 94    |
| Итого:                                                |        | 506      | 983   |
| <b>Обед</b>                                           |        |          |       |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью               |        | 60       | 51    |
| Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зелень |        | 10/200/1 | 138   |
| Шницель из мяса говядины с соусом                     |        | 60/50    | 193   |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом раст.              |        | 150      | 168   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                    |        | 200      | 112   |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                           |        | 30       | 78    |
| Итого:                                                |        | 811      | 857   |
| Всего:                                                | 142,00 | 1 317    | 1 840 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витА - 335,25           | витD - 9,38 | витB2 - 0,92 |
| 41,75     | 41,18 | 325,62   |                         |             |              |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 335,09 | I - 240,41 | P - 587,48  | Na - 2 621,42 |
| F - 108,33  | Se - 52,52 | Mg - 122,95 | Fe - 8,56     |



Зав. производством

*Кулик*  
*Я.Ю.*

(Кулик Л.А.)

Калькулятор

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



*Мамыкина*

МЕНЮ

на 02.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Бутерброд с колбасой п/к                          |        | 25/30   | 164   |
| Суп молочный с вермишелью                         |        | 200     | 121   |
| Кофейный напиток с молоком                        |        | 200     | 146   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Итого:                                            |        | 505     | 548   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Салат Степной                                     |        | 60      | 77    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 77    |
| Жаркое из птицы отварной                          |        | 250     | 308   |
| Сок фруктовый                                     |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 796     | 733   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 301   | 1 281 |

Для всего меню

|       |      |          |                                              |
|-------|------|----------|----------------------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | Витамины в миллиграммах                      |
| 40,42 | 46,4 | 175,54   | ВИТА - 435,73    ВИТВ2 - 0,95    ВИТВ1 - 0,6 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Са - 379,24 | К - 201,21 | Р - 594,62  | Na - 2 208,88 |
| F - 239,65  | Se - 27,4  | Mg - 157,37 | Fe - 7,89     |



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

Калькулятор Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино



МЕНЮ

на 03.06.2022

| 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  | 112   |
| Какао с молоком                                   |        | 200    | 143   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30     | 70    |
| Итого:                                            |        | 503    | 378   |
| <b>Обед</b>                                       |        |        |       |
| Салат из свежих огурцов с луком репчатым          |        | 60     | 43    |
| Суп картофельный с вермишелью и мясом говядины    |        | 10/200 | 113   |
| Котлеты из птицы с соусом                         |        | 60/50  | 191   |
| Пюре из бобовых с м/растит.                       |        | 150    | 217   |
| Компот из изюма + С витамин                       |        | 200    | 118   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50     | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30     | 78    |
| Итого:                                            |        | 810    | 877   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 313  | 1 255 |

Для всего меню

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 45,71 | 35,82 | 187,34   |

Витамины в миллиграммах

|               |                |               |
|---------------|----------------|---------------|
| ВИТ E - 0,44  | ВИТ A - 240,52 | ВИТ D - 2,04  |
| ВИТ B2 - 0,93 | ВИТ B1 - 0,86  | ВИТ C - 13,73 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 474,67 | I - 236,67 | P - 776,18  | Na - 2 702,47 |
| F - 241,88  | Se - 31,21 | Mg - 189,57 | Fe - 10,61    |



Зав. производством

Калькулятор

(Куликова Л.А)

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



**МЕНЮ**

на 06.06.2022

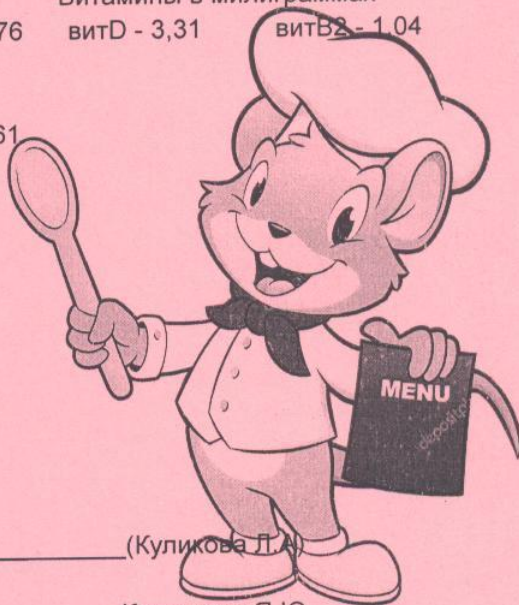
| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Яйца вареные                                      |        | 54      | 76    |
| Зефир                                             |        | 60      | 182   |
| Каша молочная манная с м/сливочным                |        | 250/5   | 243   |
| Чай с лимоном                                     |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 70    |
| Итого:                                            |        | 603     | 634   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью          |        | 60      | 53    |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью      |        | 200/5/1 | 103   |
| Биточки из мяса говядины с соусом                 |        | 60/50   | 193   |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным |        | 150     | 186   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин           |        | 200     | 124   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 806     | 853   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 409   | 1 487 |

Для всего меню

|       |       |          |                                                |
|-------|-------|----------|------------------------------------------------|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах                        |
| 41,4  | 36,81 | 249,33   | вита А - 498,76    витD - 3,31    витB2 - 1,04 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 354,12 | I - 247,34 | P - 544,6   | Na - 2 672,61 |
| F - 128,09  | Se - 37,42 | Mg - 112,11 | Fe - 8,48     |



Зав. производством

*Куликова Л.А.*

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"  
Начальник лагеря



*Мамкина*

**МЕНЮ**

на 07.06.2022

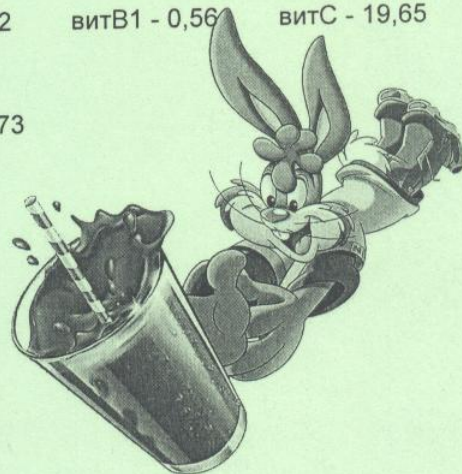
| Наименование блюда                                     | Цена   | Выход    | Ккал  |
|--------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                         |        |          |       |
| Икра кабачковая                                        |        | 60       | 74    |
| Сосиски отварные с соусом                              |        | 50/50    | 163   |
| Каша гречневая с растительным маслом                   |        | 150      | 151   |
| Чай с сахаром                                          |        | 200      | 61    |
| Хлеб пшеничный                                         |        | 30       | 70    |
| Итого:                                                 |        | 540      | 519   |
| <b>Обед</b>                                            |        |          |       |
| Помидоры и огурцы свежие порционно                     |        | 60       | 10    |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и мясом говядины |        | 10/200/1 | 134   |
| Рыба, тушеная с овощами                                |        | 50/50    | 108   |
| Рис отварной с маслом растительным                     |        | 150      | 193   |
| Компот из кураги.+ С витамин                           |        | 200      | 121   |
| Хлеб пшеничный                                         |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                            |        | 30       | 78    |
| Итого:                                                 |        | 801      | 762   |
| Всего:                                                 | 142,00 | 1 341    | 1 281 |

Для всего меню

|       |           |          |
|-------|-----------|----------|
|       | В граммах |          |
| Белки | Жиры      | Углеводы |
| 42,53 | 40,28     | 187,02   |

|              |                         |              |
|--------------|-------------------------|--------------|
| витЕ - 0,93  | Витамины в миллиграммах |              |
| витВ2 - 0,82 | витА - 633,07           | витD - 11,02 |
|              | витВ1 - 0,56            | витС - 19,65 |

|                                     |            |            |               |
|-------------------------------------|------------|------------|---------------|
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |            |               |
| Са - 233,65                         | К - 320,57 | Р - 688,85 | Na - 2 540,73 |
| F - 478,09                          | Se - 27,18 | Mg - 249,5 | Fe - 10,85    |



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

Калькулятор *Касаткина Я.Ю.* Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



МЕНЮ

на 08.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Печенье                                           |        | 36      | 153   |
| Каша гречневая молочная с маслом                  |        | 250/5   | 297   |
| Кофейный напиток с молоком                        |        | 200     | 146   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 70    |
| Итого:                                            |        | 521     | 666   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Икра кабачковая                                   |        | 60      | 74    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 77    |
| Плов с мясом говяд                                |        | 250     | 414   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                |        | 200     | 112   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 796     | 872   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 317   | 1 538 |

Для всего меню

|       |           |       |          |
|-------|-----------|-------|----------|
| Белки | В граммах | Жиры  | Углеводы |
| 42,57 |           | 45,75 | 238,61   |

|             |                         |             |
|-------------|-------------------------|-------------|
| витЕ - 0,55 | Витамины в миллиграммах |             |
| витВ2 - 1   | витА - 528,47           | витD - 0,56 |
|             | витВ1 - 0,61            | витС - 22   |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |            |               |
|-------------|------------|------------|---------------|
| Са - 411,62 | І - 228,13 | Р - 750,78 | Na - 2 368,57 |
| F - 134,25  | Se - 24,99 | Mg - 264,6 | Fe - 11,7     |



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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Касаткина Я.Ю.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



*Матвеева*

**МЕНЮ**

на 09.06.2022

| Наименование блюда                             | Цена   | Выход    | Ккал  |
|------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                 |        |          |       |
| Повидло                                        |        | 30       | 77    |
| Колбаса отварная с соусом                      |        | 50/50    | 154   |
| Каша пшенная рассыпчатая с маслом растительным |        | 150      | 211   |
| Чай с сахаром                                  |        | 200      | 61    |
| Хлеб пшеничный                                 |        | 30       | 70    |
| Итого:                                         |        | 510      | 574   |
| <b>Обед</b>                                    |        |          |       |
| Помидоры и огурцы свежие порционно             |        | 60       | 10    |
| Суп из овощей с мясом говядины и зеленью       |        | 10/200/1 | 97    |
| Шницель рыбный с соусом                        |        | 60/50    | 121   |
| Пюре картофельное с м/сливоч.                  |        | 150      | 131   |
| Напиток лимонный                               |        | 200      | 98    |
| Хлеб пшеничный                                 |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                    |        | 30       | 78    |
| Итого:                                         |        | 811      | 653   |
| Всего:                                         | 142,00 | 1 321    | 1 227 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 38,99 | 33,33 | 192,76   |

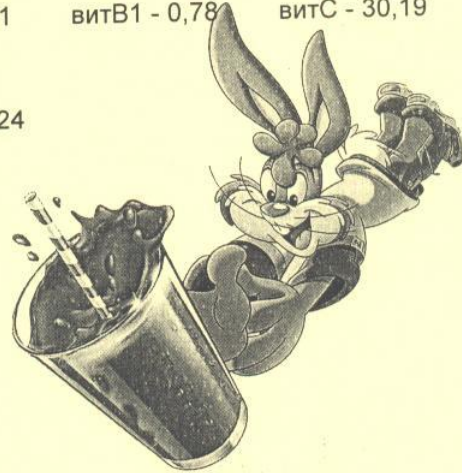
Витамины в миллиграммах

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| витЕ - 0,74  | вита - 216,63 | витD - 9,43  |
| витВ2 - 0,81 | витВ1 - 0,78  | витС - 30,19 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| Са - 219,16 | І - 296,32 | Р - 608,02 |
| F - 422,59  | Se - 25,82 | Mg - 177,4 |

Na - 2 397,24  
 Fe - 8,85



Зав. производством *Куликова Л.А.* (Куликова Л.А.)  
 Калькулятор *Касаткина Я.Ю.* Касаткина Я.Ю.



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Для Директора  
 ООО КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"  
 документов

Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

*Манькина*



**МЕНЮ**

на 10.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход    | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |          |       |
| Масло сливочное порционно                         |        | 10       | 58    |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл. |        | 250/5    | 112   |
| Какао с молоком                                   |        | 200      | 143   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 40       | 94    |
| Итого:                                            |        | 505      | 406   |
| <b>Обед</b>                                       |        |          |       |
| Салат из белокочанной капусты с зеленью           |        | 60       | 51    |
| Суп картофельный с горбушей, зеленью              |        | 15/200/1 | 93    |
| Тефтели из говядины тушеные в соусе               |        | 60/50    | 195   |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным |        | 150      | 186   |
| Сок фруктовый                                     |        | 200      | 76    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30       | 78    |
| Итого:                                            |        | 816      | 796   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 321    | 1 202 |

Для всего меню

В граммах  
 Белки 36,93 Жиры 37,04 Углеводы 180,54

Витамины в миллиграммах  
 витЕ - 0,36  
 витВ2 - 0,9

Витамины в миллиграммах  
 ВИТА - 231,5  
 витВ1 - 0,48  
 витD - 0,72  
 витС - 23,76

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 339,11 I - 244,76 P - 537,18  
 F - 178,18 Se - 29,2 Mg - 136,9

Na - 2 714,08  
 Fe - 7,6



Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Т.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Касаткина Я.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

Начальник лагеря



*Маняева*

МЕНЮ

на 14.06.2022

| Наименование блюда                                 | Цена   | Выход    | Ккал  |
|----------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                     |        |          |       |
| Яблоко                                             |        | 150      | 67    |
| Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным |        | 150/30   | 349   |
| Кисель + С витамин                                 |        | 200      | 130   |
| Хлеб пшеничный                                     |        | 30       | 70    |
| Итого:                                             |        | 560      | 616   |
| <b>Обед</b>                                        |        |          |       |
| Салат из свежих огурцов с луком репчатым           |        | 60       | 43    |
| Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью |        | 10/200/1 | 117   |
| Биточки из мяса говядины с соусом                  |        | 60/50    | 193   |
| Каша гречневая с растительным маслом               |        | 150      | 151   |
| Напиток из смородины                               |        | 200      | 108   |
| Хлеб пшеничный                                     |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                        |        | 30       | 78    |
| Итого:                                             |        | 811      | 806   |
| Всего:                                             | 142,00 | 1 371    | 1 423 |

Для всего меню

В граммах

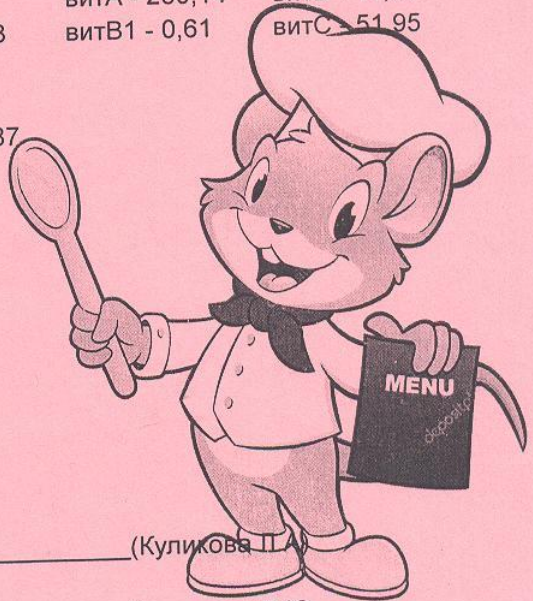
|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 39,14 | 32,88 | 241,46   |

Витамины в миллиграммах

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| ВИТЕ - 0,04  | ВИТА - 280,14 | ВИТD - 11,25 |
| ВИТB2 - 0,93 | ВИТВ1 - 0,61  | ВИТС - 51,95 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 327,28 | I - 267,84 | P - 600,87  | Na - 2 854,87 |
| F - 136,15  | Se - 21,37 | Mg - 192,33 | Fe - 11,63    |



Зав. производством

*Куликова П.А.*

(Куликова П.А.)

Калькулятор

Касаткина Я.Ю.



Волошко К.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря

*Манякова*

ГБОУ СОШ Рысайкино

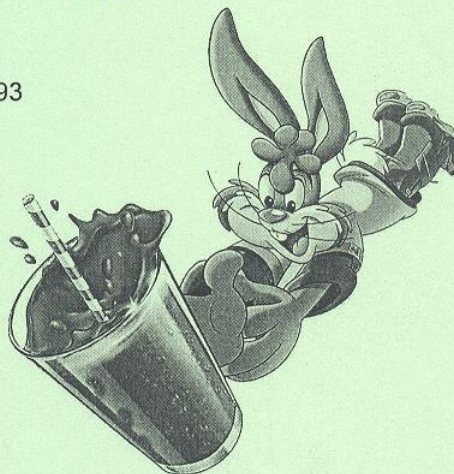
**М Е Н Ю**

на 15.06.2022

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-----------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |          |       |
| Масло сливочное порционно                           |        | 10       | 58    |
| Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом          |        | 250/5    | 302   |
| Чай с лимоном                                       |        | 200/3,5  | 62    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 40       | 94    |
| Итого:                                              |        | 509      | 516   |
| <b>Обед</b>                                         |        |          |       |
| Салат из редиса с маслом растительным               |        | 60       | 44    |
| Суп картофельный с фасолью мясом говядины и зеленью |        | 10/200/1 | 102   |
| Птица тушеная в соусе                               |        | 50/50    | 142   |
| Каша пшеничная рассыпчатая с растительным маслом    |        | 150      | 204   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин             |        | 200      | 124   |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                         |        | 30       | 78    |
| Итого:                                              |        | 801      | 812   |
| Всего:                                              | 142,00 | 1 310    | 1 327 |

Для всего меню

| В граммах                           |            |             | Витамины в миллиграммах |              |               |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы    | витРР - 0,05            | витЕ - 0,5   | вита - 252,94 |
| 39,46                               | 40,88      | 200,32      | витD - 1,06             | витВ2 - 0,92 | витВ1 - 0,59  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |             | Na - 2 062,93           |              |               |
| Ca - 372,33                         | I - 178,88 | P - 666,3   | Fe - 9,39               |              |               |
| F - 201,44                          | Se - 73,35 | Mg - 174,89 |                         |              |               |



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

Калькулятор *Касаткина Я.Ю.* Касаткина Я.Ю.



ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"

Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино



Начальник лагеря

Манижова

МЕНЮ

на 16.06.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |          |       |
| Масло сливочное порционно                             |        | 10       | 58    |
| Кондитерское изделие                                  |        | 1        | 362   |
| Каша молочная кукурузная с м/сливочным                |        | 250/5    | 339   |
| Кисель + С витамин                                    |        | 200      | 130   |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 40       | 94    |
| Итого:                                                |        | 506      | 983   |
| <b>Обед</b>                                           |        |          |       |
| Салат из белокочанной капусты с зеленью               |        | 60       | 51    |
| Суп картофельный с клецками , мясом цыпленка и зелень |        | 10/200/1 | 138   |
| Шницель из мяса говядины с соусом                     |        | 60/50    | 193   |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом раст.              |        | 150      | 168   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                    |        | 200      | 112   |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                           |        | 30       | 78    |
| Итого:                                                |        | 811      | 857   |
| Всего:                                                | 142,00 | 1 317    | 1 840 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | ВитА - 335,25           | витD - 9,38 | витB2 - 0,92 |
| 41,75     | 41,18 | 325,62   |                         |             |              |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 335,09 | I - 240,41 | P - 587,48  | Na - 2 621,42 |
| F - 108,33  | Se - 52,52 | Mg - 122,95 | Fe - 8,56     |



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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДТ "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"  
Начальник лагеря



МЕНЮ

на 17.06.2022

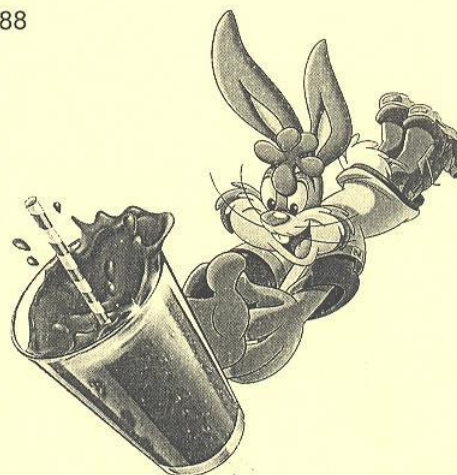
| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Бутерброд с колбасой п/к                          |        | 25/30   | 164   |
| Суп молочный с вермишелью                         |        | 200     | 121   |
| Кофейный напиток с молоком                        |        | 200     | 146   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Итого:                                            |        | 505     | 548   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Салат Степной                                     |        | 60      | 77    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 77    |
| Жаркое из птицы отварной                          |        | 250     | 308   |
| Сок фруктовый                                     |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 796     | 733   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 301   | 1 281 |

Для всего меню

| В граммах |      |          | Витамины в миллиграммах |              |             |
|-----------|------|----------|-------------------------|--------------|-------------|
| Белки     | Жиры | Углеводы | витА - 435,73           | витВ2 - 0,95 | витВ1 - 0,6 |
| 40,42     | 46,4 | 175,54   |                         |              |             |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 379,24 | I - 201,21 | P - 594,62  | Na - 2 208,88 |
| F - 239,65  | Se - 27,4  | Mg - 157,37 | Fe - 7,89     |



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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Касаткина Я.Ю.



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

*Манькова*



**МЕНЮ**

на 20.06.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |          |       |
| Икра кабачковая                                       |        | 60       | 74    |
| Сосиски отварные с соусом                             |        | 50/50    | 163   |
| Каша гречневая с растительным маслом                  |        | 150      | 151   |
| Чай с сахаром                                         |        | 200      | 61    |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 30       | 70    |
| Итого:                                                |        | 540      | 519   |
| <b>Обед</b>                                           |        |          |       |
| Помидоры и огурцы свежие порционно                    |        | 60       | 10    |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и мясом говядин |        | 10/200/1 | 134   |
| Рыба, тушенная с овощами                              |        | 50/50    | 108   |
| Рис отварной с маслом растительным                    |        | 150      | 193   |
| Компот из кураги + С витамин                          |        | 200      | 121   |
| Хлеб пшеничный                                        |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                           |        | 30       | 78    |
| Итого:                                                |        | 801      | 762   |
| Всего:                                                | 142,00 | 1 341    | 1 281 |

Для всего меню

| Белки | В граммах |  | Углеводы |
|-------|-----------|--|----------|
|       | Жиры      |  |          |
| 42,53 | 40,28     |  | 187,02   |

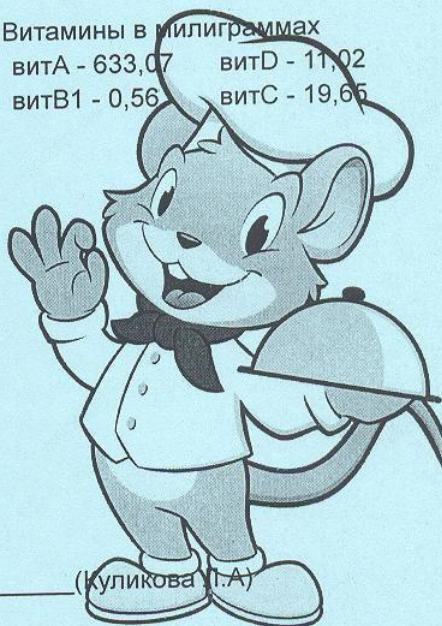
витЕ - 0,93  
витВ2 - 0,82

Витамины в миллиграммах  
вита - 633,07    витD - 11,02  
витВ1 - 0,56    витС - 19,65

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 233,65    I - 320,57    P - 688,85  
F - 478,09    Se - 27,18    Mg - 249,5

Na - 2 540,73  
Fe - 10,85



Зав. производством \_\_\_\_\_

*Куликова П.А.*

(Куликова П.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Касаткина Я.Ю.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря



*Масляева*

МЕНЮ

на 21.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Яйца вареные                                      |        | 54      | 76    |
| Зефир                                             |        | 60      | 182   |
| Каша молочная манная с м/сливочным                |        | 250/5   | 243   |
| Чай с лимоном                                     |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 70    |
| Итого:                                            |        | 603     | 634   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Салат из белокачанной капусты с морковью          |        | 60      | 53    |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью      |        | 200/5/1 | 103   |
| Биточки из мяса говядины с соусом                 |        | 60/50   | 193   |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным |        | 150     | 186   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин           |        | 200     | 124   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 806     | 853   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 409   | 1 487 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | ВИТА - 498,76           | ВИТD - 3,31 | ВИТB2 - 1,04 |
| 41,4      | 36,81 | 249,33   |                         |             |              |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 354,12 | I - 247,34 | P - 544,6   | Na - 2 672,61 |
| F - 128,09  | Se - 37,42 | Mg - 112,11 | Fe - 8,48     |

ПРИЯТНОГО



(Куликова Л.А.)

АПЕТИТА!

Зав. производством

Калькулятор

Касаткина Я.Ю.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_



*Манькова*

**МЕНЮ**

на 22.06.2022

| 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  | 112   |
| Какао с молоком                                   |        | 200    | 143   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30     | 70    |
| Итого:                                            |        | 503    | 378   |
| <b>Обед</b>                                       |        |        |       |
| Салат из свежих огурцов с луком репчатым          |        | 60     | 43    |
| Суп картофельный с вермишелью и мясом говядины    |        | 10/200 | 113   |
| Котлеты из птицы с соусом                         |        | 60/50  | 191   |
| Пюре из бобовых с м/растит.                       |        | 150    | 217   |
| Компот из изюма + С витамин                       |        | 200    | 118   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50     | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30     | 78    |
| Итого:                                            |        | 810    | 877   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 313  | 1 255 |

Для всего меню

В граммах

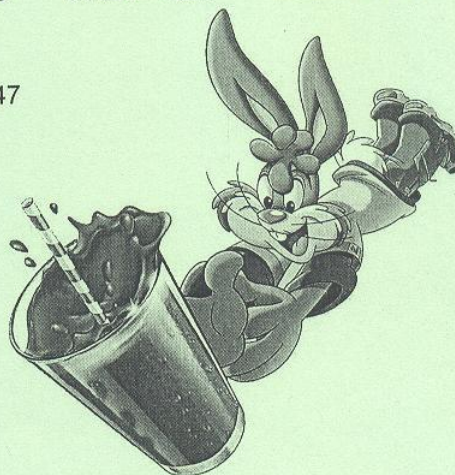
|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 45,71 | 35,82 | 187,34   |

Витамины в миллиграммах

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| витЕ - 0,44  | вита - 240,52 | витD - 2,04  |
| витB2 - 0,93 | витB1 - 0,86  | витC - 13,73 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 474,67 | I - 236,67 | P - 776,18  | Na - 2 702,47 |
| F - 241,88  | Se - 31,21 | Mg - 189,57 | Fe - 10,61    |



Зав. производством \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Касаткина Я.Ю.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_



*Маньшова*

**МЕНЮ**

на 23.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Печенье                                           |        | 36      | 153   |
| Каша гречневая молочная с маслом                  |        | 250/5   | 297   |
| Кофейный напиток с молоком                        |        | 200     | 146   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 70    |
| Итого:                                            |        | 521     | 666   |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Икра кабачковая                                   |        | 60      | 74    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 77    |
| Плов с мясом говяд                                |        | 250     | 414   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                |        | 200     | 112   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50      | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30      | 78    |
| Итого:                                            |        | 796     | 872   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 317   | 1 538 |

Для всего меню

В граммах  
 Белки 42,57  
 Жиры 45,75  
 Углеводы 238,61

Витамины в миллиграммах  
 витЕ - 0,55  
 витВ2 - 1  
 ВИТА - 528,47  
 витВ1 - 0,61  
 витD - 0,56  
 витС - 22

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 411,62    I - 228,13    P - 750,78    Na - 2 368,57  
 F - 134,25    Se - 24,99    Mg - 264,6    Fe - 11,7



Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Касаткина Я.Ю.



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор с ограниченной ответственностью  
ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЯТ" Для документов



Волошко К.Ю.

Начальник лагеря

*Манаева*

ГБОУ СОШ Рысайкино



МЕНЮ

на 24.06.2022

| Наименование блюда                               | Цена   | Выход    | Ккал  |
|--------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |        |          |       |
| Повидло                                          |        | 30       | 77    |
| Колбаса отварная с соусом                        |        | 50/50    | 154   |
| Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным |        | 150      | 211   |
| Чай с сахаром                                    |        | 200      | 61    |
| Хлеб пшеничный                                   |        | 30       | 70    |
| Итого:                                           |        | 510      | 574   |
| <b>Обед</b>                                      |        |          |       |
| Помидоры и огурцы свежие порционно               |        | 60       | 10    |
| Суп из овощей с мясом говядины и зеленью         |        | 10/200/1 | 97    |
| Шницель рыбный с соусом                          |        | 60/50    | 121   |
| Пюре картофельное с м/сливоч.                    |        | 150      | 131   |
| Напиток лимонный                                 |        | 200      | 98    |
| Хлеб пшеничный                                   |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                      |        | 30       | 78    |
| Итого:                                           |        | 811      | 653   |
| Всего:                                           | 142,00 | 1 321    | 1 227 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 38,99 | 33,33 | 192,76   |

Витамины в миллиграммах

|                |              |
|----------------|--------------|
| ВИТА - 2,16,93 | ВИТD - 9,43  |
| ВИТB1 - 40,78  | ВИТC - 30,19 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| Ca - 219,16 | I - 296,32 | P - 608,02 |
| F - 422,59  | Se - 25,82 | Mg - 177,4 |

Na - 2 397,24  
Fe - 8,85



Зав. производством

*Куликова Л.А.*

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Касаткина Я.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино



МЕНЮ

на 27.06.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход    | Ккал  |
|---------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |          |       |
| Масло сливочное порционно                         |        | 10       | 58    |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл. |        | 250/5    | 112   |
| Какао с молоком.                                  |        | 200      | 143   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 40       | 94    |
| Итого:                                            |        | 505      | 406   |
| <b>Обед</b>                                       |        |          |       |
| Салат из белокачанной .капусты с зеленью          |        | 60       | 51    |
| Суп картофельный с горбушей, зеленью              |        | 15/200/1 | 93    |
| Тефтели из говядины тушеные в соусе               |        | 60/50    | 195   |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным |        | 150      | 186   |
| Сок фруктовый                                     |        | 200      | 76    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 50       | 117   |
| Хлеб ржаной                                       |        | 30       | 78    |
| Итого:                                            |        | 816      | 796   |
| Всего:                                            | 142,00 | 1 321    | 1 202 |

Для всего меню

В граммах

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| Белки | Жиры  | Углеводы |
| 36,93 | 37,04 | 180,54   |

Витамины в миллиграммах

|              |                |               |
|--------------|----------------|---------------|
| ВИТ E - 0,36 | ВИТ A - 231,54 | ВИТ D - 0,72  |
| ВИТ B2 - 0,9 | ВИТ B1 - 0,48  | ВИТ C - 23,76 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| Ca - 339,11 | I - 244,76 | P - 537,18 |
| F - 178,18  | Se - 29,2  | Mg - 136,9 |

Na - 2 714,08  
Fe - 7,6



Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Касаткина Я.Ю.