

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 15.12.2022

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Витаминация</b>                                    |        |       |       |
| Фрукт.  |        | 100   | 42    |
| Итого:  | 19,09  | 100   | 42    |
| <b>Завтрак</b>  |        |       |       |
| Салат из свеклы отварной                              |        | 60    | 58    |
| Каша гречневая с маслом сливочным*                    |        | 150   | 153   |
| Котлеты из птицы с соусом.                            |        | 100   | 165   |
| Чай с сахаром   |        | 200   | 61    |
| Хлеб пшеничный  |        | 30    | 71    |
| Итого:  | 62,20  | 540   | 508   |
| <b>Обед</b>   |        |       |       |
| Салат Степной с кукурузой и м/ растительным           |        | 60    | 81    |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметан |        | 200/5 | 84    |
| Птица тушеная в соусе                                 |        | 100   | 139   |
| Макаронные изделия отварные **                        |        | 150   | 188   |
| Напиток фруктовый..                                   |        | 200   | 91    |
| Хлеб пшеничный  |        | 30    | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                                  |        | 30    | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 775   | 732   |
| <b>Витаминация2</b>                                   |        |       |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                              |        | 1     | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1     | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 416 | 1 300 |

**Для всего меню**

| В граммах                           |            |             | Витамины в миллиграммах |               |              |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы    | витЕ - 0,72             | вита - 641,13 | витВ2 - 0,68 |
| 40,11                               | 44,54      | 188,21      | витВ1 - 0,57            | витС - 26,78  | витD - 0,49  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |             |                         |               |              |
| Ca - 228,21                         | I - 317,64 | P - 513,03  | Na - 3 238,21           |               |              |
| F - 283,19                          | Se - 26,56 | Mg - 189,29 | Fe - 12,15              |               |              |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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

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



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

**МЕНЮ**

на 16.12.2022

| Наименование блюда                              | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Витаминизация</b>                            |        |       |       |
| Фрукт.  |        | 100   | 42    |
| Итого:  | 19,09  | 100   | 42    |
| <b>Завтрак</b>                                  |        |       |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью .      |        | 60    | 53    |
| Плов с цыпленком                                |        | 200   | 365   |
| Кисель + С витамин.                             |        | 200   | 130   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 40    | 94    |
| Итого:  | 62,20  | 500   | 641   |
| <b>Обед</b>                                     |        |       |       |
| Огурец порционн...                              |        | 60    | 11    |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью |        | 200/1 | 114   |
| Жаркое из отварного мяса птицы                  |        | 200   | 256   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин         |        | 200   | 124   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 30    | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                            |        | 30    | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 721   | 654   |
| <b>Витаминизация2</b>                           |        |       |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                        |        | 1     | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1     | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 322 | 1 355 |

**Для всего меню**

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витА - 592,04           | витВ2 - 0,76 | витВ1 - 0,55 |
| 38,16     | 42,45 | 204,8    |                         |              |              |

| Минеральные вещества в миллиграммах |            |            |               |  |  |
|-------------------------------------|------------|------------|---------------|--|--|
| Са - 274,32                         | І - 283,2  | Р - 512,83 | Na - 2 840,58 |  |  |
| F - 339,84                          | Se - 31,47 | Mg - 152,5 | Fe - 9,59     |  |  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 19.12.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Витаминизация</b>                              |        |         |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                          |        | 1       | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1       | 18    |
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Салат из моркови с сахаром,.                      |        | 60      | 31    |
| Сосиски отварные с томатным соусом                |        | 100     | 163   |
| Каша гречневая рассыпчатая,                       |        | 150     | 249   |
| Чай с сахаром                                     |        | 200     | 61    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 71    |
| Итого:  | 62,20  | 540     | 575   |
| <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               |        | 110     | 195   |
| Макаронные изделия отварные **                    |        | 150     | 188   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                |        | 200     | 112   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30      | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 786     | 793   |
| <b>Витаминизация2</b>                             |        |         |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                          |        | 1       | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1       | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 328   | 1 405 |

Для всего меню

|                                     |            |             |                             |  |
|-------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------|--|
| Белки                               | В граммах  | Жиры        | Углеводы                    | Витамины в миллиграммах  |
| 40,63                               | 48,31      | 201,18      | витЕ - 1,29<br>витВ1 - 0,61 | вита - 1 335,84<br>витС - 23,64<br>витВ2 - 0,51<br>витD - 0,43 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |             |                             |  |
| Са - 199,05                         | І - 157,17 | Р - 602,27  | Na - 1 628,34               |  |
| F - 82,78                           | Se - 15,71 | Mg - 247,89 | Fe - 13,07                  |  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)



**МЕНЮ**

на 20.12.2022

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Витаминизация</b>                              |        |       |       |
| Сок фруктовый                                     |        | 200   | 76    |
| Итого:  | 19,09  | 200   | 76    |
| <b>Завтрак</b>                                    |        |       |       |
| Омлет натуральный ..                              |        | 60    | 112   |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл, |        | 250/5 | 112   |
| Какао с молоком..                                 |        | 200   | 143   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 40    | 94    |
| Итого:  | 62,20  | 555   | 460   |
| <b>Обед</b>                                       |        |       |       |
| Салат из свеклы с яблоками***                     |        | 60    | 61    |
| Суп картофельный с фасолью и зеленью              |        | 200/1 | 82    |
| Рыба, тушенная с овощами                          |        | 100   | 168   |
| Пюре картофельное с м/сливоч.                     |        | 150   | 147   |
| Напиток из смородины                              |        | 200   | 108   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30    | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30    | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 771   | 714   |
| <b>Витаминизация2</b>                             |        |       |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                          |        | 1     | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1     | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 527 | 1 268 |

Для всего меню

|                                     |            |             |               |                         |              |
|-------------------------------------|------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы    | витЕ - 129,5  | Витамины в миллиграммах | витВ2 - 0,94 |
| 37,05                               | 36,32      | 180,31      | витВ1 - 0,56  | вита - 701,82           | витС - 46,15 |
|                                     |            |             |               | витРР - 0,02            |              |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |             |               |                         |              |
| Са - 438,94                         | І - 304,84 | Р - 665,6   | Na - 2 456,46 |                         |              |
| F - 528,48                          | Se - 26,57 | Mg - 178,76 | Fe - 8,8      |                         |              |

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

~~УТВЕРЖДАЮ~~

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 21.12.2022

| Наименование блюда                      | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Витаминизация</b>                    |        |         |       |
| Сок фруктовый                           |        | 200     | 76    |
| Итого:                                  | 19,09  | 200     | 76    |
| <b>Завтрак</b>                          |        |         |       |
| Икра свекольная                         |        | 60      | 66    |
| Биточки из мяса говядины с соусом,      |        | 100     | 162   |
| Макаронные изделия отварные **          |        | 150     | 188   |
| Чай с лимоном                           |        | 200/3,5 | 62    |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30      | 71    |
| Итого:                                  | 62,20  | 544     | 548   |
| <b>Обед</b>                             |        |         |       |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью |        | 60      | 51    |
| Суп из овощей со сметаной и зеленью     |        | 200/5/1 | 54    |
| Плов с мясом говядины,                  |        | 200     | 359   |
| Компот из изюма + С витамин.            |        | 200     | 118   |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30      | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                    |        | 30      | 78    |
| Итого:                                  | 87,10  | 726     | 731   |
| <b>Витаминизация2</b>                   |        |         |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                |        | 1       | 18    |
| Итого:                                  | 19,09  | 1       | 18    |
| Всего:                                  | 187,48 | 1 471   | 1 373 |

Для всего меню

|       |           |       |          |                         |               |
|-------|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|
| Белки | В граммах | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах |               |
| 39,63 |           | 44,25 | 214,2    | витЕ - 1,08             | витА - 271,45 |
|       |           |       |          | витВ1 - 0,47            | витВ2 - 0,51  |
|       |           |       |          |                         | витС - 31,73  |
|       |           |       |          |                         | витD - 2,28   |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Са - 227,71 | І - 228,39 | Р - 502,7   | Na - 2 235,03 |
| F - 94,45   | Se - 18,16 | Mg - 141,73 | Fe - 10,15    |

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

Калькулятор

\_\_\_\_\_ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

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

\_\_\_\_\_ /

**М Е Н Ю**

на 22.12.2022

| Наименование блюда                          | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Витаминация</b>                          |        |       |       |
| Фрукт.                                      |        | 100   | 42    |
| Итого:                                      | 19,09  | 100   | 42    |
| <b>Завтрак</b>                              |        |       |       |
| Салат из соленых огурцов с луком репчатым . |        | 60    | 36    |
| Жаркое из птицы *                           |        | 200   | 298   |
| Кисель + С витамин.                         |        | 200   | 130   |
| Хлеб пшеничный                              |        | 30    | 71    |
| Итого:                                      | 62,20  | 490   | 535   |
| <b>Обед</b>                                 |        |       |       |
| Винегрет овощной .                          |        | 60    | 75    |
| Суп картофельный с вермишелью, зеленью      |        | 250/1 | 124   |
| Кнели куриные с соусом                      |        | 100   | 143   |
| Пюре из бобовых с м/растит.                 |        | 150   | 217   |
| Напиток лимонный                            |        | 200   | 98    |
| Хлеб пшеничный                              |        | 30    | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                        |        | 30    | 78    |
| Итого:                                      | 87,10  | 821   | 806   |
| <b>Витаминация2</b>                         |        |       |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                    |        | 1     | 18    |
| Итого:                                      | 19,09  | 1     | 18    |
| Всего:                                      | 187,48 | 1 412 | 1 401 |

**Для всего меню**

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |             |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|-------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витЕ - 0,36             | вита - 383,04 | витВ2 - 0,7 |
| 45,67     | 42,58 | 196,64   | витВ1 - 0,83            | витС - 44,55  | витD - 8,75 |

**Минеральные вещества в миллиграммах**

|            |            |             |               |
|------------|------------|-------------|---------------|
| Са - 273,4 | І - 302,43 | Р - 597,82  | Na - 3 358,29 |
| F - 330,24 | Se - 31,11 | Mg - 182,75 | Fe - 12,44    |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

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



**М Е Н Ю**

на 23.12.2022

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Витаминация</b>                                   |        |         |       |
| Фрукт.   |        | 100     | 42    |
| Итого:   | 19,09  | 100     | 42    |
| <b>Завтрак</b>                                       |        |         |       |
| Салат из зеленого горошка консервированного .        |        | 60      | 55    |
| Котлеты рыбные с соусом.                             |        | 100     | 158   |
| Пюре картофельное с м/сливоч.                        |        | 150     | 147   |
| Чай с сахаром  |        | 200     | 61    |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 40      | 94    |
| Итого:   | 62,20  | 550     | 516   |
| <b>Обед</b>  |        |         |       |
| Яблоко*.   |        | 100     | 44    |
| Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленьк |        | 200/5/2 | 83    |
| Гуляш из говядины.,                                  |        | 100     | 221   |
| Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным         |        | 150     | 213   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин              |        | 200     | 124   |
| Хлеб пшеничный                                       |        | 30      | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                                 |        | 30      | 78    |
| Итого:   | 87,10  | 817     | 834   |
| <b>Витаминация2</b>                                  |        |         |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                             |        | 1       | 18    |
| Итого:   | 19,09  | 1       | 18    |
| Всего:   | 187,48 | 1 468   | 1 411 |

**Для всего меню**

|       |           |          |  |
|-------|-----------|----------|--|
|       | В граммах |          |  |
| Белки | Жиры      | Углеводы |  |
| 43,5  | 42,5      | 203,33   |  |

|                         |               |              |
|-------------------------|---------------|--------------|
| Витамины в миллиграммах |               |              |
| витЕ - 0,01             | витА - 361,13 | витВ2 - 0,72 |
| витВ1 - 0,71            | витС - 34,12  | витD - 6,01  |

**Минеральные вещества в миллиграммах**

|             |            |            |               |
|-------------|------------|------------|---------------|
| Са - 290,45 | І - 225,84 | Р - 645,03 | Na - 2 017,92 |
| F - 316,22  | Se - 23,25 | Mg - 192,5 | Fe - 14,96    |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 26.12.2022

| Наименование блюда                              | Цена   | Выход    | Ккал  |
|---|--------|----------|-------|
| <b>Витаминация</b>                              |        |          |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                        |        | 1        | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1        | 18    |
| <b>Завтрак</b>                                  |        |          |       |
| Салат из моркови с сахаром,,                    |        | 60       | 31    |
| Сосиски отварные с томатным соусом              |        | 100      | 163   |
| Рис отварной с м/сливочным                      |        | 150      | 193   |
| Напиток из смородины                            |        | 200      | 108   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 30       | 71    |
| Итого:  | 62,20  | 540      | 566   |
| <b>Обед</b>                                     |        |          |       |
| Салат из белокачанной капусты с зеленью         |        | 60       | 52    |
| Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью |        | 15/200/1 | 113   |
| Тефтели из говядины тушеные в соусе             |        | 110      | 195   |
| Каша гречневая с маслом сливочным*              |        | 150      | 153   |
| Компот из свежих яблок + С витамин              |        | 200      | 112   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 30       | 71    |
| Хлеб ржано пшеничный                            |        | 30       | 78    |
| Итого:  | 87,10  | 796      | 772   |
| <b>Витаминация2</b>                             |        |          |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                        |        | 1        | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1        | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 338    | 1 375 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |                 |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витЕ - 0,72             | витА - 1 561,56 | витВ2 - 0,63 |
| 62,92     | 44,62 | 205,69   | витВ1 - 0,46            | витС - 42,87    | витD - 4,5   |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 191,51 | I - 320,41 | P - 565,11  | Na - 2 995,95 |
| F - 207,98  | Se - 18,32 | Mg - 207,47 | Fe - 10,08    |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.





Волошко К.Ю.  
 ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

| Наименование блюда                                      | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Витаминизация</b>                                    |        |         |       |
| Сок фруктовый   |        | 200     | 76    |
| Итого:  | 19,09  | 200     | 76    |
| <b>Завтрак</b>  |        |         |       |
| Бутерброд с ветчиной                                    |        | 60      | 157   |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.             |        | 200/5   | 247   |
| Кофейный напиток с молоком                              |        | 200     | 146   |
| Хлеб пшеничный  |        | 40      | 94    |
| Итого:  | 62,20  | 505     | 643   |
| <b>Обед</b>   |        |         |       |
| Салат картофельный.                                     |        | 60      | 66    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бу |        | 200/5/1 | 77    |
| Биточки из мяса говядины с соусом,                      |        | 100     | 164   |
| Каша перловая с маслом.                                 |        | 150     | 124   |
| Сок фруктовый   |        | 200     | 76    |
| Хлеб пшеничный  |        | 40      | 94    |
| Хлеб _ржано пшениный                                    |        | 40      | 104   |
| Итого:  | 87,10  | 796     | 704   |
| <b>Витаминизация2</b>                                   |        |         |       |
| Сок фруктовый 200 г. т/п                                |        | 1       | 18    |
| Итого:  | 19,09  | 1       | 18    |
| Всего:  | 187,48 | 1 502   | 1 442 |

**Для всего меню**

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |        |        |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------|--------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | вита                    | витВ2  | витВ1  |
| 46,27     | 41,54 | 221,35   | - 298,86                | - 0,66 | - 0,73 |

**Минеральные вещества в миллиграммах**

|             |            |             |               |
|-------------|------------|-------------|---------------|
| Ca - 396,12 | I - 247,33 | P - 731,26  | Na - 2 576,86 |
| F - 106,83  | Se - 34,47 | Mg - 190,61 | Fe - 9,37     |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ стажер кальк.