

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 09.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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		30	71
Итого:	62,20	540	493
Обед			
Яблоко*,		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Гуляш из говядины.,		100	221
Каша пшеничная 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
Всего:	149,30	1 357	1 327

Для всего меню

Белки 42,16
Жиры 42

Углеводы 185,06

витЕ - 0,01
витВ1 - 0,63

Витамины в миллиграммах
витА - 358,28 витВ2 - 0,58
витС - 29,52 витD - 5,89

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 258,27 I - 222,89 P - 607,14 Na - 1 799,55
F - 299,73 Se - 20,6 Mg - 177,86 Fe - 12,15

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



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



"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____

МЕНЮ на 12.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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		100	171
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	786	748
Всего:	149,30	1 326	1 314

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
61,2	43,13	196,14	витЕ - 0,72	витА - 1 561,56	витВ2 - 0,6
			витВ1 - 0,43	витС - 41,94	витD - 4,48

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 185,34	І - 319,87	Р - 548,97	Na - 2 986,23
F - 205,96	Se - 18,19	Mg - 203,98	Fe - 9,33

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 13.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Бутерброд с ветчиной		60	157
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
Кофейный напиток с молоком		200	146
Хлеб пшеничный		30	71
Итого:	62,20	495	620
Обед			
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	162
Каша перловая с маслом.		150	120
Сок фруктовый		200	76
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	776	649
Всего:	149,30	1 271	1 270

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
42,7	Жиры	184,39	вита - 298,86	витВ2 - 0,87	витВ1 - 0,58
	41,01				
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 379,62	I - 247,01	P - 719,36	Na - 2 468,76		
F - 108,73	Se - 43,14	Mg - 185,71	Fe - 8,74		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор

Куликова Л.А.
Куликов

стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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



МЕНЮ

на 14.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая..		60	74
Шницель из мяса говядины с соусом.		100	162
Каша пшениная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		40	94
Итого:	62,20	550	640
Обед			
Винегрет овощной .		60	75
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	110
Рыба, тушенная с овощами		100	168
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	147
Компот из изюма + С витамин.		200	118
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржано пшеничный		30	78
Итого:	87,10	771	766
Всего:	149,30	1 321	1 406

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,55	витА - 759,93	витВ2 - 0,78
40,01	39,19	201,56	витВ1 - 0,7	витС - 30,44	витD - 12,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 240,81	I - 388,22	P - 635,03	Na - 3 198,28
F - 540,92	Se - 25,58	Mg - 194,15	Fe - 8,81

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "Здоров и Сыт"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 15.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
Салат Степной с кукурузой и м/ растительным		60	81
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметанс		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
Всего:	149,30	1 315	1 240

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	вита - 638,28	витВ2 - 0,66
39,53	44,12	174,86	витВ1 - 0,53	витС - 22,18	витD - 0,49

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 212,03	I - 315,97	P - 501,14	Na - 3 219,44
F - 276,5	Se - 26,31	Mg - 180,25	Fe - 9,78

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор школы № _____

Handwritten signature

МЕНЮ

на 16.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
Огурец порционно...		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
Всего:	149,30	1 221	1 295

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
37,58	Жиры	191,45	витА - 589,19	витВ2 - 0,74	витВ1 - 0,51
	42,03				

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 258,14	I - 281,53	P - 500,94	Na - 2 821,81
F - 333,15	Se - 31,22	Mg - 143,46	Fe - 7,22

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с.Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

[Signature]

МЕНЮ

на 19.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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
Всего:	149,30	1 326	1 368

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,23	48,23	193,1	витЕ - 1,29	вита - 1 335,84	витВ2 - 0,51
			витВ1 - 0,59	витС - 22,84	витD - 0,43

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 196,25	К - 157,17	Р - 599,47	Na - 1 628,34
F - 82,78	Se - 15,71	Mg - 246,29	Fe - 12,51

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 20.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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
Всего:	149,30	1 326	1 174

Для всего меню

Белки 35,85
Жиры 36,28
Углеводы 158,07

Витамины в миллиграммах
вита А - 701,82 витамин В2 - 0,94
вита С - 41,35 витамин РР - 0,02

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 422,14 I - 304,84 P - 648,8 Na - 2 456,46
F - 528,48 Se - 26,57 Mg - 169,16 Fe - 7,64

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.

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



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

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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
Всего:	149,30	1 270	1 279

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ -	вита -	витВ2 -
38,43	44,21	191,96	1,08	271,45	0,51
			0,43	26,93	2,28

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 210,91	І - 228,39	Р - 485,9	Na - 2 235,03
F - 94,45	Se - 18,16	Mg - 132,13	Fe - 8,99

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 22.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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
Всего:	149,30	1 311	1 340

Для всего меню

Белки	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
45,09	Жиры	183,29	витЕ - 0,36	вита - 380,19	витВ2 - 0,68
	42,16		витВ1 - 0,79	витС - 39,95	витD - 8,75

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 257,22	I - 300,76	P - 585,93	Na - 3 339,52
F - 323,55	Se - 30,86	Mg - 173,71	Fe - 10,07

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ стажер кальк.



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



МЕНЮ на 23.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
Яблоко*		100	44
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/2	83
Гуляш из говядины.,		100	221
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным		150	213
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	124
Хлеб пшеничный		30	71
Хлеб ржаной пшеничный		30	78
Итого:	87,10	817	834
Всего:	149,30	1 367	1 350

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитЕ - 0,01	Витамины в миллиграммах
42,92	42,08	189,98	витВ1 - 0,67	вита - 358,28 витВ2 - 0,7
				витС - 29,52 витD - 6,01
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 274,27	I - 224,17	P - 633,14	Na - 1 999,15	
F - 309,53	Se - 23	Mg - 183,46	Fe - 12,59	

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)
 Калькулятор _____ стажер кальк.

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



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 26.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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	87,10	30	78
Итого:	87,10	796	772
Всего:	149,30	1 336	1 338

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витЕ - 0,72	витА - 1 561,56
32,52	44,54	197,61	витВ1 - 0,44	витВ2 - 0,63
				витС - 42,07
				витD - 4,5

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 188,71	I - 320,41	P - 562,31	Na - 2 995,95
Cl - 207,98	Se - 18,32	Mg - 205,87	Fe - 9,52

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.

ПРИ ВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Волошко К.Ю.

ГБОУ СОШ с. Рысайкино (ШКОЛЬНИКИ)



МЕНЮ

на 27.12.2022

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
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
Обед			
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 ржанно пшеничный		40	104
Итого:	87,10	796	704
Всего:	149,30	1 301	1 347

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 298,86	витВ2 - 0,66	витВ1 - 0,71
45,07	41,5	199,11			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 393,32	I - 247,33	P - 728,46	Na - 2 576,86		
F - 106,83	Se - 34,47	Mg - 189,01	Fe - 8,81		

а:

б.

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ стажер кальк.