

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.  
ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 07.09.2023

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход  | Ккал  |
|---|--------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |        |       |
| Яблоко*   |        | 100    | 47    |
| Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным* |        | 180/30 | 354   |
| Чай с сахаром                                       |        | 200    | 60    |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30     | 81    |
| Итого:  | 67,80  | 540    | 542   |
| <b>Обед</b>   |        |        |       |
| Салат "Витаминный"                                  |        | 60     | 93    |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью     |        | 200/1  | 127   |
| Жаркое из птицы *                                   |        | 200    | 306   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин             |        | 200    | 133   |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 40     | 101   |
| Хлеб _ржано пшеничный*                              |        | 40     | 110   |
| Итого:  | 94,94  | 741    | 870   |
| Всего:  | 162,74 | 1 281  | 1 412 |

Для всего меню

| В граммах                           |             |               | Витамины в миллиграммах |                 |              |
|-------------------------------------|-------------|---------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки                               | Жиры        | Углеводы      | витD - 0,85             | вита А - 408,66 | витВ1 - 0,57 |
| 40,73                               | 36,02       | 216,81        | витВ2 - 0,99            | витЕ - 0,01     | витС - 27    |
| Минеральные вещества в миллиграммах |             |               |                         |                 |              |
| Са - 352,29                         | F - 268,59  | Fe - 9,78     | I - 185,72              |                 |              |
| К - 1 692,92                        | Mg - 154,11 | Na - 2 110,87 | P - 601,51              |                 |              |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.  
 ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

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



**МЕНЮ**

на 08.09.2023

| Наименование блюда                           | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                               |        |         |       |
| Салат из моркови (припущен.) с сахаром       |        | 60      | 49    |
| Котлеты из филе птицы с соусом.              |        | 100     | 179   |
| Каша гречневая рассыпчатая,                  |        | 150     | 244   |
| Компот из кураги.+ С витамин                 |        | 200     | 121   |
| Хлеб пшеничный                               |        | 30      | 81    |
| Итого:                                       | 67,80  | 540     | 675   |
| <b>Витаминизация</b>                         |        |         |       |
| Сок фруктовый                                |        | 200     | 85    |
| Итого:                                       | 18,01  | 200     | 85    |
| <b>Обед</b>                                  |        |         |       |
| Салат Степной:                               |        | 60      | 60    |
| Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью |        | 200/5/1 | 94    |
| Сосиски отварные с томатным соусом           |        | 100     | 149   |
| Калуста тушеная                              |        | 150     | 116   |
| Напиток фруктовый..                          |        | 200     | 128   |
| Хлеб пшеничный                               |        | 40      | 101   |
| Хлеб _ржано пшеничный*                       |        | 40      | 110   |
| Итого:                                       | 94,94  | 796     | 758   |
| Всего:                                       | 180,75 | 1 536   | 1 517 |

Для всего меню

|       |       |          |              |                         |              |
|-------|-------|----------|--------------|-------------------------|--------------|
| Белки | Жиры  | Углеводы | ВитD - 0,62  | Витамины в миллиграммах | витВ1 - 0,68 |
| 41,05 | 45,52 | 221,97   | витВ2 - 0,93 | вита - 1 712,17         | витЕ - 0,72  |
|       |       |          |              | витС - 60,35            |              |

Минеральные вещества в миллиграммах

|              |            |               |            |
|--------------|------------|---------------|------------|
| Са - 299,91  | F - 194,09 | Fe - 12,75    | I - 230,46 |
| К - 1 829,86 | Mg - 290   | Na - 2 660,98 | P - 661,22 |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 11.09.2023

| Наименование блюда                                | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    |        |         |       |
| Печенье,...                                       |        | 60      | 260   |
| Плов с фруктами.                                  |        | 200     | 378   |
| Чай с сахаром                                     |        | 200     | 60    |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 40      | 101   |
| Итого:  | 67,80  | 500     | 799   |
| <b>Витаминизация</b>                              |        |         |       |
| Сок фруктовый                                     |        | 200     | 85    |
| Итого:  | 18,01  | 200     | 85    |
| <b>Обед</b>                                       |        |         |       |
| Икра кабачковая..                                 |        | 60      | 80    |
| Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 80    |
| Колбаса отварная с соусом..*                      |        | 100     | 154   |
| Макаронные изделия отварные **                    |        | 150     | 168   |
| Компот из свежих яблок + С витамин                |        | 200     | 115   |
| Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 81    |
| Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30      | 67    |
| Итого:  | 94,94  | 776     | 745   |
| Всего:  | 180,75 | 1 476   | 1 629 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витD                    | вита        | витB1        |
| 35,36     | 48,55 | 257,17   | - 2,03                  | - 844,35    | - 0,52       |
|           |       |          | витB2 - 0,57            | витE - 0,91 | витPP - 0,02 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|             |             |            |            |
|-------------|-------------|------------|------------|
| Ca - 228,03 | F - 124,24  | Fe - 9,54  | I - 119,84 |
| K - 795,41  | Mg - 137,79 | Na - 1 488 | P - 471,13 |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 12.09.2023

| Наименование блюда                              | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                  |        |       |       |
| Яйцо вареное **                                 |        | 60    | 95    |
| Каша вязкая молочная пшенная,,                  |        | 200/5 | 297   |
| Какао с молоком..                               |        | 200   | 119   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 40    | 101   |
| Итого:  | 67,80  | 505   | 611   |
| <b>Обед</b>                                     |        |       |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью .      |        | 60    | 36    |
| Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне |        | 200/1 | 85    |
| Рыба, тушенная с овощами ,,                     |        | 100   | 105   |
| Пюре картофельное с м/сливоч.                   |        | 150   | 137   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин         |        | 200   | 133   |
| Хлеб пшеничный                                  |        | 40    | 101   |
| Хлеб _ржано пшеничный*                          |        | 40    | 110   |
| Итого:  | 94,94  | 791   | 707   |
| Всего:  | 162,74 | 1 296 | 1 318 |

Для всего меню

| В граммах                           |             |              | Витамины в миллиграммах |                               |
|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------------------------|
| Белки                               | Жиры        | Углеводы     | витD - 13,34            | витА - 810,67    витВ1 - 0,58 |
| 46,16                               | 39,06       | 188,65       |                         |                               |
| Минеральные вещества в миллиграммах |             |              |                         |                               |
| Ca - 482,61                         | F - 560,46  | Fe - 8,27    | I - 317,62              |                               |
| K - 1 834,38                        | Mg - 198,27 | Na - 2 250,5 | P - 754,91              |                               |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 13.09.2023

| Наименование блюда                     | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                         |        |         |       |
| Икра свекольная                        |        | 60      | 111   |
| Биточки из филе птицы с соусом         |        | 100     | 179   |
| Макаронные изделия отварные **         |        | 150     | 168   |
| Напиток из плодов шиповника            |        | 200     | 88    |
| Хлеб пшеничный                         |        | 30      | 81    |
| Итого:                                 | 67,80  | 540     | 628   |
| <b>Витаминизация</b>                   |        |         |       |
| Яблоко*                                |        | 100     | 47    |
| Итого:                                 | 18,01  | 100     | 47    |
| <b>Обед</b>                            |        |         |       |
| Салат Степной:                         |        | 60      | 60    |
| Суп из овощей со сметаной и зеленью    |        | 200/5/1 | 84    |
| Птица тушеная в соусе                  |        | 100     | 120   |
| Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл |        | 150     | 244   |
| Компот из изюма + С витамин.           |        | 200     | 122   |
| Хлеб пшеничный                         |        | 30      | 81    |
| Хлеб _ржано пшеничный*                 |        | 40      | 110   |
| Итого:                                 | 94,94  | 786     | 821   |
| Всего:                                 | 180,75 | 1 426   | 1 497 |

**Для всего меню**

|  |             |               |              |              |              |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Белки                                      | Жиры        | Углеводы      | витD - 2     | витА - 541,5 | витВ1 - 0,61 |
| 42,83                                      | 41,56       | 215,94        | витВ2 - 0,77 | витЕ - 1,07  | витС - 153,5 |
| <b>Минеральные вещества в миллиграммах</b> |             |               |              |              |              |
| Са - 252,98                                | F - 342,38  | Fe - 11,89    | I - 280,78   |              |              |
| К - 1 380,44                               | Mg - 149,63 | Na - 2 860,45 | P - 579,06   |              |              |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г