

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДГ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 09.11.2023

| Наименование блюда                          | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                              |        |       |       |
| Яйцо вареное                                |        | 60    | 95    |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. |        | 200/5 | 247   |
| Какао с молоком..                           |        | 200   | 119   |
| Хлеб пшеничный                              |        | 40    | 101   |
| Итого:                                      | 67,80  | 505   | 561   |
| <b>Витаминизация</b>                        |        |       |       |
| Компот из кураги.+ С витамин                |        | 200   | 121   |
| Итого:                                      | 18,01  | 200   | 121   |
| <b>Обед</b>                                 |        |       |       |
| Винегрет овощной .                          |        | 60    | 75    |
| Суп картофельный с фасолью и зеленью        |        | 200/1 | 119   |
| Кнели куриные с соусом                      |        | 100   | 135   |
| 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  | 771   | 759   |
| Всего:                                      | 180,75 | 1 476 | 1 441 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витD - 3,26             | витА - 527,24 | витВ1 - 0,53 |
| 48,54     | 48,07 | 207,87   | витВ2 - 1,15            | витЕ - 0,36   | витС - 11,61 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|              |             |               |            |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 446,9   | F - 255,75  | Fe - 9,66     | I - 250,35 |
| К - 1 479,18 | Mg - 182,02 | Na - 2 561,66 | P - 700,9  |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

МЕНЮ

на 10.11.2023

| Наименование блюда                                  | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                      |        |         |       |
| Икра кабачковая..                                   |        | 60      | 80    |
| Рагу овощное из птицы.                              |        | 200     | 223   |
| Чай с сахаром                                       |        | 200     | 93    |
| Хлеб пшеничный**                                    |        | 45      | 170   |
| Итого:  | 67,80  | 505     | 567   |
| <b>Витаминизация</b>                                |        |         |       |
| Фрукты (нарезка)                                    |        | 150     | 60    |
| Итого:  | 18,01  | 150     | 60    |
| <b>Обед</b>   |        |         |       |
| Салат из редьки**                                   |        | 60      | 47    |
| Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень |        | 200/5/1 | 91    |
| Шницель из птицы с соусом                           |        | 100     | 179   |
| Каша гречневая рассыпчатая,                         |        | 150     | 244   |
| Компот из кураги.+ С витамин                        |        | 200     | 121   |
| Хлеб пшеничный                                      |        | 30      | 81    |
| Хлеб ржано пшеничный                                |        | 30      | 67    |
| Итого:  | 94,94  | 776     | 830   |
| Всего:  | 180,75 | 1 431   | 1 458 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |        |       |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------|-------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витD                    | витА   | витВ1 |
| 44,51     | 42,73 | 199,34   | 0,62                    | 782,45 | 0,71  |
|           |       |          | витВ2                   | витЕ   | витРР |
|           |       |          | 0,95                    | 0,55   | 0,15  |

Минеральные вещества в миллиграммах

|              |             |               |            |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Са - 280,49  | F - 331,26  | Fe - 15,24    | I - 253,69 |
| К - 2 182,32 | Mg - 278,66 | Na - 2 686,16 | P - 639,18 |

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 13.11.2023

| Наименование блюда                               | Цена   | Выход    | Ккал  |
|--|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |        |          |       |
| Икра свекольная                                  |        | 60       | 111   |
| Котлеты из птицы с соусом.                       |        | 100      | 179   |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным     |        | 150      | 170   |
| Компот из изюма + С витамин.                     |        | 200      | 122   |
| Хлеб пшеничный                                   |        | 30       | 81    |
| Итого:   | 67,80  | 540      | 663   |
| <b>Витаминация</b>                               |        |          |       |
| Мандарины*                                       |        | 100      | 74    |
| Итого:   | 18,01  | 100      | 74    |
| <b>Обед</b>                                      |        |          |       |
| Салат из белокочанной капусты с морковью .       |        | 60       | 36    |
| Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью, |        | 15/200/1 | 110   |
| Сосиски отварные с томатным соусом               |        | 100      | 149   |
| 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  | 786      | 727   |
| Всего:   | 180,75 | 1 426    | 1 464 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витD - 4,05             | вита - 331,84 | витB1 - 0,47 |
| 55,61     | 41,06 | 217,64   | витB2 - 0,55            | витE - 0,77   | витC - 58,94 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|              |             |               |            |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 269,5   | F - 278,87  | Fe - 8,43     | I - 231,67 |
| K - 1 123,63 | Mg - 133,02 | Na - 2 277,09 | P - 566,58 |

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 14.11.2023

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход | Ккал  |
|---|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>  |        |       |       |
| Салат из редьки и моркови.*                           |        | 60    | 45    |
| Плов из птицы*  |        | 200   | 305   |
| Чай с сахаром   |        | 200   | 93    |
| Хлеб пшеничный*.*                                     |        | 45    | 170   |
| Итого:  | 67,80  | 505   | 614   |
| <b>Витаминизация</b>                                  |        |       |       |
| Компот из свежемороженых ягод + С витамин             |        | 200   | 60    |
| Итого:  | 18,01  | 200   | 60    |
| <b>Обед</b>   |        |       |       |
| Салат из свеклы с яблоками,                           |        | 60    | 62    |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью       |        | 200/1 | 127   |
| Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом |        | 250   | 497   |
| Компот из смеси сухофруктов + С витамин               |        | 200   | 133   |
| Хлеб пшеничный  |        | 30    | 81    |
| Хлеб ржано пшеничный                                  |        | 30    | 67    |
| Итого:  | 94,94  | 771   | 966   |
| Всего:  | 180,75 | 1 476 | 1 640 |

Для всего меню

В граммах  
 Белки 47,52  
 Жиры 53,65

Углеводы  
 213,4

витD - 0,51  
 витB2 - 0,75

Витамины в миллиграммах  
 витА - 515,66  
 витE - 0,2  
 витB1 - 0,64  
 витPP - 0,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 256,74    F - 208,96    Fe - 8,87    I - 280,85  
 K - 1 143,08    Mg - 135    Na - 2 951,55    P - 463,81

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

**МЕНЮ**

на 15.11.2023

| Наименование блюда                      | Цена   | Выход   | Ккал  |
|---|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                          |        |         |       |
| Салат из моркови (припущен.) с сахаром  |        | 60      | 49    |
| Фрикадельки из птицы с томатным соусом. |        | 100     | 125   |
| Макаронные изделия отварные **          |        | 150     | 168   |
| Чай с лимоном**                         |        | 200/3,5 | 97    |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30      | 81    |
| Итого:                                  | 67,80  | 544     | 521   |
| <b>Витаминация</b>                      |        |         |       |
| Яблоко*,                                |        | 100     | 47    |
| Итого:                                  | 18,01  | 100     | 47    |
| <b>Обед</b>                             |        |         |       |
| Винегрет овощной .                      |        | 60      | 75    |
| Суп картофельный с вермишелью и зеленью |        | 200/1   | 95    |
| Шницель из птицы с соусом               |        | 100     | 179   |
| Каша гречневая рассыпчатая,             |        | 150     | 244   |
| Компот из кураги.+ С витамин            |        | 200     | 121   |
| Хлеб пшеничный                          |        | 30      | 81    |
| Хлеб ржано пшеничный                    |        | 30      | 67    |
| Итого:                                  | 94,94  | 771     | 862   |
| Всего:                                  | 180,75 | 1 415   | 1 430 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |                 |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | витD - 0,84             | витА - 1 637,64 | витВ1 - 0,71 |
| 42,2      | 40,46 | 204,95   | витВ2 - 0,69            | витЕ - 0,37     | витС - 20,42 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|              |             |              |            |
|--------------|-------------|--------------|------------|
| Са - 213,79  | F - 199,93  | Fe - 13,08   | I - 266,41 |
| К - 1 572,06 | Mg - 258,83 | Na - 2 606,4 | P - 581,23 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г