

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 21.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное		60	95
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.		200/5	247
№382 Какао с молоком		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	561
<b>Витаминация</b>			
№389 Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной		60	75
№102 Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	119
№301 Кнели куриные с соусом		100	135
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№342 Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	759
Всего:	180,75	1 476	1 405

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита	витB1
48,56	48,01	198,86	- 3,26	- 457,28	- 0,54
			витB2 - 1,12	витаE - 0,36	витC - 15,06

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 432,32	F - 255,75	Fe - 9,64	I - 250,35
K - 1 194,16	Mg - 171,73	Na - 2 559,08	P - 689,48

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 22.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ПР Икра кабачковая		60	80
№289 Рагу овощное из птицы		200	223
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	567
<b>Витаминизация</b>			
№338 Фрукты (нарезка)		100	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
№57 Салат из редьки		60	47
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зел		200/5/1	91
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая		150	244
№348 Компот из кураги.+ С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	823
Всего:	180,75	1 381	1 437

**Для всего меню**

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,62	Витамины в миллиграммах	витB1 - 0,71
44,11	42,52	194,21	витB2 - 0,95	вита - 782,45	витаE - 0,55
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 280,49	F - 331,26	Fe - 15,24	I - 253,69		
K - 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"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



**М Е Н Ю**

на 25.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№75 Икра свекольная		60	111
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом		100	179
№171 Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным		150	170
№348 (АКТ) Компот из изюма + С витамин.		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	663
<b>Витаминизация</b>			
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	85
Итого:	18,01	200	85
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
№101 Суп картофельный с рыбными консервами с зелень		15/200/1	110
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№342 Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	786	727
Всего:	180,75	1 526	1 475

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 4,05	Витамины в миллиграммах	
54,83	40,79	221,64	витB2 - 0,55	витА - 331,84	витB1 - 0,44
				витE - 0,72	витC - 28,74
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 252	F - 278,87	Fe - 8,94	I - 231,67		
K - 1 123,63	Mg - 131,12	Na - 2 277,09	P - 565,28		

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 26.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№58 Салат из редьки и моркови		60	45
№291 Плов из птицы		200	305
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный\		45	170
Итого:	67,80	505	614
<b>Витаминизация</b>			
№338 Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
№54 Салат из свеклы с яблоками		60	62
№102 Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	127
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соус		250	497
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	966
Всего:	180,75	1 376	1 627

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	вита - 518,66	витВ1 - 0,66
47,92	54,05	208,27	витВ2 - 0,77	витаЕ - 0,2	витРР - 0,24
<b>Минеральные вещества в миллиграммах</b>					
Са - 270,52	Ф - 216	Fe - 10,73	l - 282,61		
К - 1 373,82	Mg - 142,83	Na - 2 971,31	P - 473,38		

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 27.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№62 Салат из моркови с сахаром		60	49
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом		100	125
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	521
<b>Витаминизация</b>			
№АКТ Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
Итого:	18,01	200	32
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной		60	75
№103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая		150	244
№348 Компот из кураги.+ С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	855
Всего:	180,75	1 515	1 408

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитD - 0,84	Витамины в миллиграммах
42,27	40,35	201,25	витB2 - 0,67	вита А - 1 634,64
				витB1 - 0,69
				вита E - 0,37
				витC - 16,42
Минеральные вещества в миллиграммах				
Ca - 200,01	F - 192,89	Fe - 11,22	I - 264,65	
K - 1 341,32	Mg - 251	Na - 2 586,64	P - 571,66	

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 28.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№3 Бутерброд с сыром		60	158
№173 Каша вязкая молочная пшенная		200/5	297
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	656
<b>Витаминизация</b>			
№389 Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
<b>Обед</b>			
№21 Салат из соленых огурцов с луком репчатым		60	35
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
№259 Жаркое из птицы		200	306
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		40	101
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	736	677
Всего:	180,75	1 441	1 418

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD -	вита -	витВ1 -
45,55	45,4	198,87	0,75	354,89	0,68
			витВ2 - 1,03	витаЕ - 0,34	витС - 161,63

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 548,75	F - 260,15	Fe - 8,38	I - 175,93
К - 1 593,26	Mg - 185,97	Na - 2 492,96	P - 706,87

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 29.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ПР Печенье		60	260
№188 Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенн		180/30	354
№883/Акт Кисель + С витамин		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	500	814
<b>Витаминизация</b>			
№338 Фрукты (нарезка)		100	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
№96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
№229 Рыба, тушенная с овощами		100	105
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	613
Всего:	180,75	1 376	1 474

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD -	вита -	витВ1 -
38	33,66	239,56	19,28	696,46	0,52
			витВ2 -	вите -	витС -
			0,83	0,01	48,29

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 390,64	F - 523,64	Fe - 10,42	I - 304,11
К - 2 002,78	Mg - 180,43	Na - 2 258,54	P - 664,3

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 09.01.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№58 Салат из редьки и моркови		60	45
№291 Плов из птицы		200	305
№376 Чай с сахаром		200	93
№ПР Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	74,58	505	614
<b>Обед</b>			
№54 Салат из свеклы с яблоками		60	62
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью		10/200/1	150
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе		250	497
№349 Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	781	989
Всего:	179,01	1 286	1 603

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	Витамины в миллиграммах	
48,88	56,14	199,79	витB2 - 0,7	вита - 354,84	витB1 - 0,55
				витE - 0,2	витPP - 0,24
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 237,11	F - 187,44	Fe - 8,02	I - 207,34		
K - 808,02	Mg - 115,05	Na - 2 355,38	P - 440,67		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

*Куликова Л.А*  
*Фролова Л.Г*





"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



**МЕНЮ**

на 10.01.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№62 Салат из моркови с сахаром		60	49
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом.		100	125
№202/309 Макароны изделия отварные		150	168
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	74,58	544	521
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной .		60	75
№108/109 Суп картофельный с клецками		200	104
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	244
№348 Компот из кураги.+ С витамин		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	104,43	770	865
Всего:	179,01	1 314	1 386

**Для всего меню**

Белки	Жиры	Углеводы	ВитD - 1,01	Витамины в миллиграммах
42,07	41,87	194,48	витB2 - 0,68	вита - 1 643,23
				витB1 - 0,67
				витаE - 0,37
				витC - 14,42

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Ca - 196,13	F - 191,57	Fe - 11,06	I - 239,89
K - 1 261,09	Mg - 247,06	Na - 2 383,68	P - 568,79

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.