

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 21.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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:	162,74	1 276	1 320

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	витА	витВ1	витС
47,56	48,01	178,66	3,26	457,28	0,52	11,06
			витВ2 - 1,12	витЕ - 0,36		
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 418,32	F - 255,75	Fe - 9,04	I - 250,35			
К - 1 194,16	Mg - 163,73	Na - 2 559,08	P - 675,48			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 22.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№57 Салат из редьки		60	47
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе		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:	162,74	1 281	1 390

Для всего меню

Белки	В граммах		Витамины в миллиграммах		
43,71	Жиры	Углеводы	витD - 0,57	витА - 782,4	витВ1 - 0,68
	42,12	184,41	витВ2 - 0,92	витЕ - 0,55	витРР - 0,15
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 259,37	F - 320,7	Fe - 12,37	I - 251,05		
К - 1 836,21	Mg - 266,91	Na - 2 656,52	P - 624,82		

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 (школьники)

М Е Н Ю

на 25.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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:	162,74	1 326	1 390

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
53,83	40,79	201,44

витD - 4,05
витB2 - 0,55

Витамины в миллиграммах

вита А - 331,84	витB1 - 0,42
вита Е - 0,72	витС - 24,74

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 238	F - 278,87	Fe - 8,34	I - 231,67
К - 1 123,63	Mg - 123,12	Na - 2 277,09	P - 551,28

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 26.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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 соусе		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:	162,74	1 276	1 580

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита	витB1
47,52	53,65	198,47	0,51	515,66	0,64
			0,75	0,2	0,24
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 256,44	F - 208,96	Fe - 8,82	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"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 27.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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:	162,74	1 315	1 376

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,84	Витамины в миллиграммах
41,6	40,05	193,57	витB2 - 0,67	вита А - 1 634,64
				витB1 - 0,69
				вита Е - 0,37
				витС - 16,42

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 199,71	F - 192,89	Fe - 11,17	I - 264,65
К - 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"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

МЕНЮ

на 28.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром		60	158
№173 Каша вязкая молочная пшениная		200/5	297
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
		40	101
Итого:	67,80	505	656
Обед			
№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:	162,74	1 241	1 333

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,75	витА - 354,89	витВ1 - 0,66	
44,55	45,4	178,67	витВ2 - 1,03	витЕ - 0,34	витС - 157,63	

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 534,75	F - 260,15	Fe - 7,78	I - 175,93
К - 1 593,26	Mg - 177,97	Na - 2 492,96	P - 692,87

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДИ "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

М Е Н Ю

на 29.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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:	162,74	1 276	1 427

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитD - 19,23	Витамины в миллиграммах	витА - 696,41	витВ1 - 0,49
37,6	33,26	229,76	витВ2 - 0,8	витЕ - 0,01	витС - 42,29	
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 369,52	F - 513,08	Fe - 7,55	I - 301,47			
К - 1 656,67	Mg - 168,68	Na - 2 228,9	P - 649,94			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 09.01.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,51	витА - 354,84	витВ1 - 0,55
48,88	56,14	199,79	витВ2 - 0,7	витЕ - 0,2	витРР - 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.



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

"СОГЛАСОВАНО"



Директор школы № _____

Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (школьники)

МЕНЮ

на 10.01.2024

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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
Обед			
№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	Витамины в миллиграммах		
42,07	41,87	194,48	витD - 1,01	витА - 1 643,23	витВ1 - 0,67
			витВ2 - 0,68	витЕ - 0,37	витС - 14,42
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 196,13	F - 191,57	Fe - 11,06	I - 239,89		
К - 1 261,09	Mg - 247,06	Na - 2 383,68	P - 568,79		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.