

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО КДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 09.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№338 Яблоко		100	47
№289 Рагу овощное из птицы		250	279
№348 (АКТ) Компот из изюма		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	580	529
<b>Обед</b>			
№57 Салат из редьки		100	88
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью		10/250/1	140
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	249
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
№ПР Хлеб ржано пшеничный		40	110
Итого:	128,14	921	1 000
Всего:	219,66	1 501	1 529

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 2,13	витА - 624,1	витВ1 - 0,66
52,97	52,11	214,21	витВ2 - 0,91	витЕ - 0,2	витРР - 0,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 238,63	F - 333,28	Fe - 12,52	I - 177,15
К - 1 949,58	Mg - 222,24	Na - 2 097,7	P - 585,03

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 10.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги		100	64
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом.		100	125
№202/309 Макароны изделия отварные.		180	172
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	610	549
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокачанной капусты с зеленью		100	85
№96/Акт Рассольник Ленинградский с зеленью		250/1	133
№259 Жаркое из птицы.		250	317
№349 Компот из смеси сухофруктов		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	861	816
Всего:	219,66	1 471	1 365

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,4	витА - 1 399,41	витВ1 - 0,56
46,22	48,98	193,87	витВ2 - 0,66	витЕ - 0,37	витС - 45,14
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 243,65	F - 265,21	Fe - 8,09	I - 255,06		
К - 1 811,18	Mg - 155,64	Na - 2 483,82	P - 500,05		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВИИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 13.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№2 Бутерброд с повидлом		60	110
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом.		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	249
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	574	717
<b>Обед</b>			
№ПР Икра кабачковая		100	134
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№291 Плов из птицы		250	382
№349 Компот из смеси сухофруктов		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	866	892
Всего:	219,66	1 440	1 609

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,78	вита - 341,68	витВ1 - 0,54
49,54	56,15	198,84	витВ2 - 0,59	витЕ - 1,15	витРР - 0,03

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 227,19	F - 244,54	Fe - 10,19	I - 218,42
K - 817,32	Mg - 210,09	Na - 2 570,69	P - 552,71

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "ДП «ЗДОРОВЬЕ И СЫТ»"



Соскова К.Ю.  
 ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

на 14.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№45 Салат из белокачанной капусты с морковью		100	60
№295/759 Биточки из птицы с соусом		100	179
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		180	165
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	610	592
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной		100	125
№116/АКТ Суп-харчо с филе и зеленью		15/250/1	115
№301 Кнели куриные с соусом		100	135
№202/309 Макароны изделия отварные		180	172
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	906	809
Всего:	219,66	1 516	1 400

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита А	витВ1
45,82	47,84	186,53	- 0,52	- 480,34	- 0,56
			витВ2 - 0,68	витаЕ - 0,73	витС - 35,06

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 215,63	F - 278,57	Fe - 8,58	I - 353,7
К - 1 536,67	Mg - 128,37	Na - 3 506,03	P - 471,17

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 (5-11 класс)



**М Е Н Ю**

на 15.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№209 Яйцо вареное		60	88
№181 Каша молочная манная с м/сливочным		250/5	293
№382 Какао с молоком		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		35	82
Итого:	91,52	550	582
<b>Обед</b>			
№Акт Салат Степной		100	61
№355 Солянка по домашнему с филе кур		10/10/250/1	108
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст		180	260
№348 (АКТ) Компот из изюма		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	911	844
Всего:	219,66	1 461	1 426

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 4,67	витА - 354,89	витВ1 - 0,88
53,79	50,9	197,21	витВ2 - 1,14	витЕ - 0,36	витС - 12,65
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 457,53	F - 239,88	Fe - 12,21	I - 215,18		
К - 1 741,67	Mg - 227,41	Na - 2 432,14	P - 823,58		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г