

"УТВЕРЖДАЮ"

Директору  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

МЕНЮ

на 03.02.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ПР Печенье		60	110
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом.		100	179
№202/309 Макароны изделия отварные		180	172
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>	<b>574</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>			
№45 Салат из белокочанной капусты с морковью.		100	60
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью		10/250/1	140
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст		180	260
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>	<b>901</b>	<b>872</b>
<b>Всего:</b>	<b>219,66</b>	<b>1 475</b>	<b>1 512</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,78	витА - 239,05	витВ1 - 0,86
57,78	53,32	206,03	витВ2 - 0,56	витЕ - 0,72	витС - 21,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 269,34	F - 140,85	Fe - 13,55	I - 228,8
K - 1 191,21	Mg - 174,14	Na - 2 248,3	P - 659,39

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Д.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП "Здоровье и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

**М Е Н Ю**

на 04.02.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№Акт Салат Степной		100	61
№291 Плов из птицы		250	382
№883/Акт Кисель		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>	<b>590</b>	<b>680</b>
<b>Обед</b>			
№75 Икра морковная		100	253
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе		250/5/1	114
№229 Рыба, тушенная с овощами		100	105
№312 Пюре картофельное с м/сливоч		180	165
№АКТ Компот из свежемороженых ягод		200	32
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>	<b>896</b>	<b>816</b>
<b>Всего:</b>	<b>219,66</b>	<b>1 486</b>	<b>1 496</b>

**Для всего меню**

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
49,73	51,37	205,38	витD - 19,03    витА - 1 930,56    витВ1 - 0,48

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Ca - 272,78	F - 656,27	Fe - 7,05	I - 403,3
K - 1 675,84	Mg - 182,55	Na - 3 230,83	P - 579,29

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДИТ 'ЗДОРОВЬЕ И СЫТ'"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 05.02.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№3 Бутерброд с сыром		60	191
№173 Каша вязкая молочно-пшеничная		250/6	360
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный		35	89
<b>Итого:</b>	<b>91,52</b>	<b>550</b>	<b>650</b>
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной		100	125
№99 Суп из овощей с зеленью		250/4	105
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе		250	497
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
№ПР Хлеб ржано-пшеничный		40	110
<b>Итого:</b>	<b>128,14</b>	<b>881</b>	<b>1 041</b>
<b>Всего:</b>	<b>219,66</b>	<b>1 431</b>	<b>1 691</b>

**Для всего меню**

В граммах			Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витА	витВ1
49,53	69,12	210,27	522,41	0,94
				витD - 0,86

**Минеральные вещества в миллиграммах**

Ca - 603,21	F - 124,37	Fe - 9,19	I - 189,84
K - 1 096,67	Mg - 174,69	Na - 2 532,57	P - 689,21

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г

УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДР "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 06.02.2025

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 «ЗДОРОВ И СЫТ»



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 07.02.2025

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 "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино ( 5-11 класс)

**М Е Н Ю**

на 11.02.2025

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 - 0,52	витА - 480,34	витВ1 - 0,56
45,82	47,84	186,53	витВ2 - 0,68	витЕ - 0,73	витС - 35,06
Минеральные вещества в миллиграммах					
Ca - 215,63	F - 278,57	Fe - 8,58	I - 353,7		
K - 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"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 12.02.2025

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	витА	витВ1
53,79	50,9	197,21	4,67	354,89	0,88
			витВ2	витЕ	витС
			1,14	0,36	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