



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ФЦСИ "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО!"

Директор школы № _____

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

МЕНЮ

на 03.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Итого: | 91,52 | 574 | 640 |
| Обед | | | |
| №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 |
| Итого: | 128,14 | 901 | 872 |
| Всего: | 219,66 | 1 475 | 1 512 |

Для всего меню

| В граммах | | | Витамины в миллиграммах | | |
|--|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | витD - 0,78 | вита А - 239,05 | витВ1 - 0,86 |
| 57,78 | 53,32 | 206,03 | витВ2 - 0,56 | витаЕ - 0,72 | витС - 21,07 |
| Минеральные вещества в миллиграммах | | | | | |
| Са - 269,34 | F - 140,85 | Fe - 13,55 | I - 228,8 | | |
| К - 1 191,21 | Mg - 174,14 | Na - 2 248,3 | P - 659,39 | | |

Сев. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "КДР "ЗДОРОВ И СЫТ"



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



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор школы № _____

М Е Н Ю на 04.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| №Акт Салат Степной | | 100 | 61 |
| №291 Плов из птицы | | 250 | 382 |
| №883/Акт Кисель | | 200 | 119 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 40 | 118 |
| Итого: | 91,52 | 590 | 680 |
| Обед | | | |
| №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 |
| Итого: | 128,14 | 896 | 816 |
| Всего: | 219,66 | 1 486 | 1 496 |

Для всего меню

| | | | | |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------------------------|
| Белки | Жиры | Углеводы | ВитD - 19,03 | Витамины в миллиграммах |
| 49,73 | 51,37 | 205,38 | | вита А - 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 "КДИ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Высайкино (многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 05.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| №3 Бутерброд с сыром | | 60 | 101 |
| №173 Каша вязкая молочная пшениная | | 250/5 | 360 |
| №379 Кофейный напиток с молоком | | 200 | 101 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 35 | 89 |
| Итого: | 91,52 | 550 | 650 |
| Обед | | | |
| №67 Винегрет овощной | | 100 | 126 |
| №99 Суп из овощей с зеленью. | | 250/1 | 105 |
| №272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соус | | 250 | 497 |
| №389 Сок фруктовый в ассортименте | | 200 | 85 |
| №ПР Хлеб пшеничный | | 40 | 118 |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный | | 40 | 110 |
| Итого: | 128,14 | 881 | 1 041 |
| Всего: | 219,66 | 1 431 | 1 691 |

Для всего меню

| Белки | Жиры | Углеводы | Витамины в мидиграммах |
|-------|-------|----------|--|
| 49,53 | 69,12 | 210,27 | витD - 0,86 вита - 522,41 витB1 - 0,94 |

Минеральные вещества в милиграммах

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| 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 КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

М Е Н Ю

на 06.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|--------|----------|-------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Обед | | | |
| №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 "КДЛ "ЗДОРОВИЕ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 07.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|--|--------|-------|-------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Обед | | | |
| №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 "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 10.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Обед | | | |
| №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

| | | | |
|-------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 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 "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 12.02.2025

| Наименование блюда | Цена | Выход | Ккал |
|---|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | | | |
| №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 |
| Обед | | | |
| №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

| | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| Ca - 457,53 | F - 239,88 | Fe - 12,21 | I - 215,18 |
| K - 1 741,67 | Mg - 227,41 | Na - 2 432,14 | P - 823,58 |

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г