

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 02.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром*.*		60	101
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч..		250/5	392
№379 Кофейный напиток с молоком		200	101
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	91,52	550	682
Обед			
№20 Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом		100	94
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе.		250/5/1	114
№272/330 Биточки из птицы запеченные в сметанном соус		250	497
№АКТ Компот из свежемороженых ягод*		200	32
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	866	884
Всего:	219,66	1 416	1 566

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 315,54	витВ1 - 0,84	витВ2 - 0,91
47,3	62,2	182,2	витС - 18,8	витЕ - 0,05	витD - 0,74
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 055,74	K - 871,5	Ca - 613,75	Mg - 171,79		
P - 680,28	Fe - 8,43	I - 174,4	Se - 33,28		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

Директор школы №

ГБОУ СОШ Рысайкино(многодетные 5-11 класс)



на 03.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*,		100	47
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом.		100	179
№171 Каша перловая с овощами*		180	203
№377 Чай с лимоном		200/3,5	97
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	614	608
Обед			
№45 Салат из белокачанной капусты с морковью.		100	60
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью**		10/250/1	156
№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	871	815
Всего:	219,66	1 485	1 423

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 512,6	витаВ1 - 0,51	витаВ2 - 0,67
44,85	51,82	202,34	витаС - 40,34	витаЕ - 0,36	витаD - 0,74

Na - 2 344,76	K - 1 630,89	Ca - 238,57	Mg - 141,42
P - 589,35	Fe - 9,74	I - 241,22	Se - 49,65

(Куликова Л.А)

Еремеева М.С.

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №

МЕ Н Ю

на 06.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Печенье**		60	221
№295/759 Биточки 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	828
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	1 720

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 341,38	витВ1 - 0,45	витВ2 - 0,59
52	57,37	226,72	витС - 33,12	витРР - 0,03	витЕ - 1,12
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 570,74	K - 819,79	Ca - 204,79	Mg - 187,33		
P - 489,2	Fe - 8,71	I - 218,47	Se - 24,1		

Зав. производством

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 07.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№2 Бутерброд с повидлом и маслом.		60	201
№173 Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным		250/5	360
№382 Какао с молоком..		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	91,52	555	765
Обед			
№67 Винегрет овощной ,		100	125
№116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью*		15/250/1	138
№301 Кнели куриные с соусом		100	135
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	906	862
Всего:	219,66	1 461	1 626

Для всего меню

В граммах		Углеводы	Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры		витА - 284,99	витВ1 - 0,67	витВ2 - 0,85
53,4	57,16	233,63	витС - 9,99	вите - 0,4	витD - 0,63
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 769,55	K - 997,51	Ca - 377,28	Mg - 171,32		
P - 657,42	Fe - 9,45	I - 249,5	Se - 23,36		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

"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 08.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом		100	85
№233 Рыба запеченная под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч..		180	165
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	108
Итого:	91,52	625	604
Обед			
№Акт Салат Степной:.		100	61
№355 Солянка по домашнему с филе	10/10/250/5/1		115
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст...		180	203
№348 (АКТ) Компот из изюма*		200	122
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	916	793
Всего:	219,66	1 541	1 397

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 278,47	витВ1 - 0,98	витВ2 - 0,92
57,17	61	203,57	витС - 50,22	витЕ - 0,36	витD - 20,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 467,21	K - 2 458,83	Ca - 403,64	Mg - 255,6		
P - 806,4	Fe - 11,99	I - 405,91	Se - 51,58		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(многодетные 5-11 класс

Директор школы №



на 09.10.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром*.*		60	101
№120 Суп молочный с вермишелью.		250/5	190
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный *		35	82
Итого:	91,52	550	479
Обед			
№49 Салат "Витаминовый"..		100	155
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	118
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	167
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	249
№АКТ Компот из свежемороженой ягоды*		200	32
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	891	869
Всего:	219.66	1 441	1 348

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
38,35	42,13	170,63

Витамины в миллиграммах

ВИТА - 532.09 ВИТВ1 - 0.77 ВИТВ2 - 0.99

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 600,18	K - 997,24	Ca - 425,22	Mg - 174,68
P - 602,77	Fe - 8,76	I - 218,36	Se - 24,98

Зав. производством

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Еремеева М.С.