

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

на 01.12.2025

| Наименование блюда                  | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                      |        |          |       |
| №3 Бутерброд с сыром*.*             |        | 60       | 101   |
| №173 Каша вязкая молочная пшенная,, |        | 200/5    | 283   |
| №382 Какао с молоком..              |        | 200      | 85    |
| №ПР Хлеб пшеничный                  |        | 40       | 118   |
| Итого:                              | 78,68  | 505      | 588   |
| <b>Обед</b>                         |        |          |       |
| №ПР Икра кабачковая..               |        | 60       | 80    |
| №388/625 Уха рыбацкая               |        | 15/200/1 | 191   |
| №291 Плов из птицы*                 |        | 200      | 271   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*   |        | 200      | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                  |        | 30       | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный            |        | 30       | 67    |
| Итого:                              | 110,17 | 736      | 823   |
| Всего:                              | 188,85 | 1 241    | 1 410 |

## Для всего меню

| Белки | В граммах | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-------|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| 45,05 |           | 47,38 | 201      | витА - 350,15           | витВ1 - 0,6 | витВ2 - 1,04 |
|       |           |       |          | витС - 14,19            | витЕ - 0,55 | витD - 0,84  |

## Минеральные вещества в миллиграммах

|               |              |             |            |
|---------------|--------------|-------------|------------|
| Na - 2 453,89 | K - 1 106,77 | Ca - 563,59 | Mg - 179,8 |
| P - 738,61    | Fe - 7,23    | I - 211,65  | Se - 36,23 |

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

на 02.12.2025

| Наименование блюда                              | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                  |        |          |       |
| № Печенье**                                     |        | 60       | 189   |
| №290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе         |        | 100      | 101   |
| №302/171 Каша гречневая рассыпчатая,            |        | 150      | 111   |
| №376 Чай с сахаром                              |        | 200      | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный                              |        | 30       | 81    |
| Итого:                                          | 78,68  | 540      | 588   |
| <b>Обед</b>                                     |        |          |       |
| №67 Винегрет овощной .                          |        | 60       | 75    |
| №116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью |        | 15/200/1 | 143   |
| №295/759 Биточки из птицы с соусом              |        | 100      | 174   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р*       |        | 150      | 168   |
| №342 Компот из свежих яблок                     |        | 200      | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                              |        | 30       | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                        |        | 30       | 67    |
| Итого:                                          | 110,17 | 786      | 823   |
| Всего:                                          | 188,85 | 1 326    | 1 410 |

## Для всего меню

| В граммах                           |            |             | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры       | Углеводы    | витА - 201,03           | витВ1 - 0,63 | витВ2 - 0,69 |
| 45,67                               | 47,4       | 186,97      | витС - 8,45             | витЕ - 0,73  | витD - 0,5   |
| Минеральные вещества в миллиграммах |            |             |                         |              |              |
| Na - 2 532,81                       | K - 872,21 | Ca - 149,53 | Mg - 204,39             |              |              |
| P - 563,84                          | Fe - 11,15 | I - 251,67  | Se - 27,61              |              |              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Еремеева М.С.



ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Директор школы №

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

на 03.12.2025

| Наименование блюда                           | Цена   | Выход | Ккал  |
|----------------------------------------------|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                               |        |       |       |
| №338 Яблоко*,                                |        | 100   | 47    |
| №243/759 Сосиски отварные с томатным соусом  |        | 100   | 149   |
| №304 Рис отварной с м/сливочным              |        | 150   | 210   |
| №388 Напиток из плодов шиповника             |        | 200   | 88    |
| №ПР Хлеб пшеничный                           |        | 30    | 81    |
| Итого:                                       | 78,68  | 580   | 575   |
| <b>Обед</b>                                  |        |       |       |
| №Акт Салат Степной:                          |        | 60    | 60    |
| №103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью |        | 200/1 | 160   |
| №233 Рыба запеченая под молочным соусом      |        | 100   | 127   |
| №312 Пюре картофельное с м/сливоч.           |        | 150   | 137   |
| №348 Компот из кураги                        |        | 200   | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                           |        | 30    | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                     |        | 30    | 67    |
| Итого:                                       | 110,17 | 771   | 747   |
| Всего:                                       | 188,85 | 1 351 | 1 322 |

В граммах

|       |       |          |                         |              |              |
|-------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах |              |              |
| 39,49 | 45,95 | 184,41   | вита - 596,82           | витВ1 - 0,45 | витВ2 - 0,69 |
|       |       |          | витС - 155,63           | витЕ - 0,7   | витD - 10,61 |

Минеральные вещества в миллиграммах

|               |              |             |             |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Na - 2 578,21 | K - 2 000,67 | Ca - 264,22 | Mg - 177,63 |
| P - 589,29    | Fe - 8,77    | I - 345,49  | Se - 22,1   |

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

Калькулятор Калин Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

на 04.12.2025

| Наименование блюда                        | Цена          | Выход | Ккал  |
|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                            |               |       |       |
| №ПР Икра кабачковая..                     |               | 60    | 80    |
| №270 Котлеты из птицы "Московские"        |               | 100   | 139   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р* |               | 150   | 168   |
| №883/Акт Кисель*                          |               | 200   | 119   |
| №ПР Хлеб пшеничный                        |               | 30    | 81    |
| Итого:                                    | 78,68         | 540   | 588   |
| <b>Обед</b>                               |               |       |       |
| №63 Салат из моркови (припуц.) и кураги*  |               | 60    | 38    |
| №355 Солянка по домашнему с филе кур*     | 10/10/200/5/1 |       | 101   |
| №290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе  |               | 100   | 141   |
| №302/171 Каша гречневая рассыпчатая,      |               | 150   | 111   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*         |               | 200   | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                        |               | 30    | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                  |               | 30    | 67    |
| Итого:                                    | 110,17        | 796   | 672   |
| Всего:                                    | 188,85        | 1 336 | 1 260 |

## Для всего меню

| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| 41,94 | 43,74 | 193,53   | витА - 1 300,93         | витВ1 - 0,74 | витВ2 - 0,71 |
|       |       |          | витС - 28,5             | витЕ - 0,91  | витD - 8,9   |

## Минеральные вещества в миллиграммах

|               |            |             |             |
|---------------|------------|-------------|-------------|
| Na - 1 768,13 | K - 941,3  | Ca - 241,51 | Mg - 230,92 |
| P - 612,71    | Fe - 10,78 | I - 158,79  | Se - 25,64  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Еремеева М.С.



ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ)

Директор школы №



на 05.12.2025

| Наименование блюда                                   | Цена   | Выход   | Ккал  |
|------------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                       |        |         |       |
| №ПР Вафли* ,                                         |        | 60      | 155   |
| №259 Жаркое из птицы *                               |        | 200     | 209   |
| №376 Чай с сахаром                                   |        | 200     | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный*.*                                |        | 45      | 108   |
| Итого:                                               | 78,68  | 505     | 579   |
| <b>Обед</b>                                          |        |         |       |
| №46 Салат из белокачанной капусты с яблоком          |        | 60      | 54    |
| №82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе: |        | 200/5/1 | 151   |
| №295 Шницель из птицы с соусом                       |        | 100     | 179   |
| №199 Пюре из бобовых с м/растит.                     |        | 150     | 185   |
| №389 Сок фруктовый в ассортименте                    |        | 200     | 35    |
| №ПР Хлеб пшеничный                                   |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                             |        | 30      | 67    |
| Итого:                                               | 110,17 | 776     | 752   |
| Всего:                                               | 188,85 | 1 281   | 1 331 |

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |        |        |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------|--------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | вита А                  | витаВ1 | витаВ2 |
| 44,37     | 45,49 | 184,25   | 471,91                  | 0,89   | 0,85   |

|               |              |            |            |
|---------------|--------------|------------|------------|
| Na - 2 368,96 | K - 1 796,22 | Ca - 271,8 | Mg - 184,8 |
| P - 622,82    | Fe - 11,83   | I - 217,91 | Se - 37,85 |

(Куликова Л.А)

Еремеева М.С.

ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ)

Директор школы №



на 08.12.2025

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход   | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |         |       |
| №2 Бутерброд с повидлом**,                            |        | 60      | 110   |
| №173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.      |        | 200/5   | 283   |
| №376 Чай с сахаром                                    |        | 200     | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный***                                 |        | 35      | 89    |
| Итого:                                                | 78,68  | 500     | 588   |
| <b>Обед</b>                                           |        |         |       |
| №ПР Икра кабачковая..                                 |        | 60      | 80    |
| №88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 129   |
| №290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе               |        | 100     | 101   |
| №304 Рис отварной с м/сливочным                       |        | 150     | 210   |
| №342 Компот из свежих яблок                           |        | 200     | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30      | 67    |
| Итого:                                                | 110,17 | 776     | 782   |
| Всего:                                                | 188,85 | 1 276   | 1 370 |

Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | вита - 235,98           | витВ1 - 0,61 | витВ2 - 0,66 |
| 39,55     | 41,66 | 186,33   | витС - 20,35            | витЕ - 0,95  | витD - 0,48  |

Минеральные вещества в миллиграммах

|               |            |            |            |
|---------------|------------|------------|------------|
| Na - 1 939,15 | K - 890,71 | Ca - 369,9 | Mg - 184,5 |
| P - 612,64    | Fe - 9,72  | I - 197,72 | Se - 35,81 |

\_\_\_\_\_(Куликова Л.А)

Еремеева М.С.



Директор  
ООО КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)

Директор школы №



На 09.12.2025

| Наименование блюда                               | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |        |         |       |
| №46 Салат из белокачанной капусты с яблоком      |        | 60      | 54    |
| №207 Макароны , запеченные с сыром. **           |        | 200     | 282   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*                |        | 200     | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                               |        | 40      | 118   |
| Итого:                                           | 78,68  | 500     | 588   |
| <b>Обед</b>                                      |        |         |       |
| №75 Икра свекольная**                            |        | 60      | 111   |
| №96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью |        | 200/5/1 | 160   |
| №278 Тефтели из птицы тушеные в соусе            |        | 100     | 145   |
| №302/171 Каша гречневая рассыпчатая,             |        | 150     | 111   |
| №389 Сок фруктовый в ассортименте                |        | 200     | 35    |
| №ПР Хлеб пшеничный                               |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                         |        | 30      | 67    |
| Итого:                                           | 110,17 | 776     | 710   |
| Всего:                                           | 188,85 | 1 276   | 1 297 |

|       |           |          |
|-------|-----------|----------|
|       | В граммах |          |
| Белки | Жиры      | Углеводы |
| 44.39 | 41.74     | 194      |

Витамины в миллиграммах  
 витВ1 - 0,64      витВ2 - 0,69  
 витЕ - 0,39      витD - 0,54

Минеральные вещества в миллиграммах

|               |              |             |             |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Na - 1 595,85 | K - 1 011,93 | Ca - 303,65 | Mg - 249,15 |
| P - 576,74    | Fe - 10,79   | I - 120,23  | Se - 28,38  |

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

Калькулятор Калин Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

на 10.12.2025

| Наименование блюда                             | Цена   | Выход   | Ккал  |
|------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                 |        |         |       |
| №63 Салат из моркови (припущ.) и кураги*       |        | 60      | 38    |
| №289 Рагу овощное из птицы.                    |        | 200     | 223   |
| №376 Чай с сахаром                             |        | 200     | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный                             |        | 40      | 118   |
| Итого:                                         | 78,68  | 500     | 486   |
| <b>Обед</b>                                    |        |         |       |
| №Акт Салат Степной:                            |        | 60      | 60    |
| №99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью |        | 200/5/1 | 117   |
| №Акт Бигус с сосиской                          |        | 200     | 292   |
| №388 Напиток из плодов шиповника               |        | 200     | 88    |
| №ПР Хлеб пшеничный                             |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                       |        | 30      | 67    |
| Итого:                                         | 110,17 | 726     | 705   |
| Всего:                                         | 188,85 | 1 226   | 1 191 |

## Для всего меню

| В граммах                                  |              |             | Витамины в миллиграммах |              |              |
|--------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                                      | Жиры         | Углеводы    | вита А - 2 043,53       | витВ1 - 0,47 | витВ2 - 0,75 |
| 42,35                                      | 43,45        | 169,5       | витС - 235,38           | витЕ - 0,71  | витD - 0,45  |
| <b>Минеральные вещества в миллиграммах</b> |              |             |                         |              |              |
| Na - 1 868,84                              | K - 1 358,22 | Ca - 276,22 | Mg - 168,44             |              |              |
| P - 511,16                                 | Fe - 8,68    | I - 158,37  | Se - 22,74              |              |              |

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Еремеева М.С.