

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



М Е Н Ю

на 11.12.2025

| Наименование блюда                               | Цена   | Выход | Ккал  |
|--------------------------------------------------|--------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |        |       |       |
| №338 Яблоко*,                                    |        | 100   | 47    |
| №175 Каша вязкая молочная из риса и пшена.       |        | 200/5 | 223   |
| №883/Акт Кисель*                                 |        | 200   | 119   |
| №ПР Хлеб пшеничный                               |        | 30    | 81    |
| Итого:                                           | 78,68  | 535   | 470   |
| <b>Обед</b>                                      |        |       |       |
| №67 Винегрет овощной .                           |        | 60    | 75    |
| №108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью.  |        | 200   | 104   |
| №297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом. |        | 100   | 179   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р*        |        | 150   | 168   |
| №348 Компот из кураги                            |        | 200   | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                               |        | 30    | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                         |        | 30    | 67    |
| Итого:                                           | 110,17 | 770   | 790   |
| Всего:                                           | 188,86 | 1 305 | 1 260 |

Для всего меню

|                                     |              |             |                         |              |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | Витамины в миллиграммах |              |              |
| 39,3                                | 41,88        | 186,84      | вита - 415,5            | витВ1 - 0,44 | витВ2 - 0,59 |
|                                     |              |             | витС - 26,72            | витЕ - 0,37  | витD - 9,04  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |             |                         |              |              |
| Na - 1 901,69                       | K - 1 191,44 | Ca - 302,21 | Mg - 123,37             |              |              |
| P - 422,01                          | Fe - 7,46    | I - 187,24  | Se - 15,51              |              |              |

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

### Калькулятор

Пряникова Екатерина Александровна

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



М Е Н Ю

на 12.12.2025

| Наименование блюда                             | Цена   | Выход    | Ккал  |
|------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                 |        |          |       |
| №209 Яйцо вареное **                           |        | 60       | 95    |
| №295/Акт Котлеты из птицы с соусом.            |        | 100      | 179   |
| №302/171 Каша гречневая рассыпчатая,           |        | 150      | 111   |
| №376 Чай с сахаром                             |        | 200      | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный                             |        | 30       | 81    |
| Итого:                                         | 78,68  | 540      | 572   |
| <b>Обед</b>                                    |        |          |       |
| №45 Салат из белокочанной капусты с морковью . |        | 60       | 32    |
| №113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью*  |        | 10/200/1 | 213   |
| №259 Жаркое из птицы *                         |        | 200      | 209   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*              |        | 200      | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                             |        | 30       | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                       |        | 30       | 67    |
| Итого:                                         | 110,17 | 731      | 734   |
| Всего:                                         | 188,86 | 1 271    | 1 306 |

Для всего меню

| В граммах                           |              |             | Витамины в миллиграммах |               |               |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | вита А - 287,22         | витаВ1 - 0,64 | витаВ2 - 0,94 |
| 43,51                               | 43,45        | 170,15      | витаС - 25,69           | витаЕ - 0,36  | витаD - 3,06  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |             |                         |               |               |
| Na - 1 825,28                       | K - 1 342,19 | Ca - 216,59 | Mg - 224,73             |               |               |
| P - 663,02                          | Fe - 11,72   | I - 183,05  | Se - 47,2               |               |               |

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

Калькулятор

Пряникова Екатерина Александровна



ТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

на 15.12.2025

| 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:                              | 188,86 | 1 241    | 1 410 |

### Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |             |              |
|-----------|-------|----------|-------------------------|-------------|--------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | вита А - 350,15         | витВ1 - 0,6 | витВ2 - 1,04 |
| 45,05     | 47,38 | 201      | витаС - 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

*Куликова*

Пряникова Екатерина Александровна

ТВЕРЖДАЮ"  
Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю

на 16.12.2025

| 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:                                          | 188,86 | 1 326    | 1 410 |

## Для всего меню

Белки 45,67 В граммах Жиры 47,4 Углеводы 186,97

Витамины в миллиграммах  
витА - 201,03 витВ1 - 0,63 витВ2 - 0,69  
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 \_\_\_\_\_

Пряникова Екатерина Александровна



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

на 17.12.2025

| 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 запеченная 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:                                       | 188,86 | 1 351 | 1 322 |

## Для всего меню

| В граммах |       |          | Витамины в миллиграммах |               |               |
|-----------|-------|----------|-------------------------|---------------|---------------|
| Белки     | Жиры  | Углеводы | вита А - 596,82         | витаВ1 - 0,45 | витаВ2 - 0,69 |
| 39,49     | 45,95 | 184,41   | витаС - 155,63          | витаЕ - 0,7   | витаD - 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.)

Калькулятор

Пряникова Екатерина Александровна