

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоров и сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 12.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№3 Бутерброд с сыром*.*		60	101
№173 Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным		250/5	360
№382 Какао с молоком..		200	* 85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	100,00	555	665
Обед			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№388 Уха рыбацкая с зеленью*		15/250/1	150
№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:	138,00	876	946
Всего:	238,00	1 431	1 611

Для всего меню

В граммах		Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 377,15
52,56	46,82	217,57	витаВ1 - 0,59
Минеральные вещества в миллиграммах		витаВ2 - 1,04	
Na - 2 827,89	K - 1 380,77	Ca - 555,99	Mg - 184,8
P - 745,41	Fe - 7,51	I - 211,65	Se - 36,63

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 13.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Печенье**		60	189
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	570	680
Обед			
№67 Винегрет овощной ,		100	125
№116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью*		15/250/1	138
№295/759 Биточки из птицы с соусом		100	174
№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:	138,00	906	901
Всего:	238,00	1 476	1 581

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 284,27	витВ1 - 0,57	витВ2 - 0,66
51,66	51,88	210,76	витС - 10,22	витЕ - 0,73	витD - 0,51
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 3 007,32	K - 884,5	Ca - 153,15	Mg - 166,28		
P - 512,48	Fe - 9,94	I - 287,2	Se - 26,38		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ДП "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 14.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*,		100	47
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	610	597
Обед			
№Акт Салат Степной.:		100	61
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№233 Рыба запеченная под молочным соусом		100	127
№312 Пюре картофельное с м/сливоч..		180	176
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	891	816
Всего:	238,00	1 501	1 413

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 637,09	витВ1 - 0,46	витВ2 - 0,7
46,69	46,39	210,5	витС - 157,01	витЕ - 0,7	витD - 10,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 579,26	K - 2 078,29	Ca - 267,01	Mg - 181,96		
P - 600,72	Fe - 8,95	I - 346,3	Se - 22,15		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(5-11 класс)



Директор школы №

на 15.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	139
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	610	675
Обед			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги**		100	64
№355 Солянка по домашнему с филе кур	10/10/250/5/1		115
№290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе		100	141
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	916	804
Всего:	238,00	1 526	1 479

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
48,2	50,78	227,04	вита - 1 330,55	витВ1 - 0,66	витВ2 - 0,68
			витС - 27,74	вите - 0,36	витD - 8,91
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 461,6	K - 1 176,3	Ca - 235,08	Mg - 192,84		
P - 558,68	Fe - 9,65	I - 193,66	Se - 24,75		

Худ
Кавказ

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 16.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Вафли* ,		60	155
№259 Жаркое из птицы. **		250	291
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	108
Итого:	100,00	555	661
Обед			
№46 Салат из белокачанной капусты с яблоком*		100	90
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе.		250/5/1	144
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст...		180	203
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	799
Всего:	238,00	1 451	1 460

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 472,64	витВ1 - 0,99	витВ2 - 0,88
53,91	52,29	201,33			
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 637,96	K - 2 028,45	Ca - 290,59	Mg - 203,33		
P - 675,44	Fe - 12,85	I - 251,52	Se - 39,3		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

МЕНЮ

на 19.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№2 Бутерброд с повидлом**,		60	110
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч..		250/5	375
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	100,00	550	680
Обед			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№88 Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.		250/5/1	97
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	825
Всего:	238,00	1 446	1 505

Для всего меню

В граммах		Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	
45	49	204,85	ВИТА - 105,1
			ВИТС - 32,68
Минеральные вещества в миллиграммах			витВ1 - 0,61
Na - 1 835,8	K - 922,43	Ca - 368,37	витВ2 - 0,63
P - 623,29	Fe - 10,05	I - 138,26	витPP - 0,03
			витЕ - 1,15
			Mg - 190,74
			Se - 32,55

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(5-11 класс)



Директор школы №

на 20.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом		100	85
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	139
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	100,00	620	678
Обед			
№75 Икра свекольная*		100	185
№96/Акт Рассольник Ленинградский со сметаной и зелены		250/5/1	127
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	843
Всего:	238,00	1 516	1 521

	В граммах	
Белки	Жиры	Углеводы
41.38	46	226.04

ВИТА - 337,09
ВИТС - 36,43

Витамины в миллиграммах

витВ1 - 0,76	витВ2 - 0,77
витЕ - 0,36	витD - 0,65

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 3 484,81	K - 1 240,54	Ca - 279,03	Mg - 214,06
P - 557,81	Fe - 10,61	I - 339,57	Se - 33,71

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

Калькулятор  Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№63 Салат из моркови (припущ.) и кураги**		100	64
№289 Рагу овощное из птицы..		250	319
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	100,00	590	608
Обед			
№Акт Салат Степной.:		100	61
№99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью*		250/5/1	154
№Акт Бигус с сосиской**		250	387
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	866	838
Всего:	238,00	1 456	1 445

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 2	ВитВ1 - 0,47	ВитВ2 - 0,82
49,5	55,2	196,48	147,62	0,34	0,45
Минеральные вещества в миллиграммах			ВитС - 199,79	ВитЕ - 0,34	ВитD - 0,45
Na - 2 775,29	K - 1 949,81	Ca - 291,96	Mg - 174,14		
P - 522,32	Fe - 8,9	I - 270,48	Se - 42,95		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 22.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*,		100	47
№175 Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл		250/5	299
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	585	545
Обед			
№67 Винегрет овощной,		100	125
№108/109 Суп картофельный с клецками и зеленью*...*		250	104
№297/759 Фрикадельки из птицы с томатным соусом.		100	179
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	890	873
Всего:	238,00	1 475	1 419

Для всего меню

В граммах		Углеводы	Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры		вита А - 483,19	витВ1 - 0,47	витВ2 - 0,63
47,95	51,41	212,2	витС - 29,27	витРР - 0,1	витЕ - 0,37
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 094,45	K - 1 311,5	Ca - 321,43	Mg - 132,83		
P - 449,88	Fe - 7,74	I - 180,41	Se - 13,84		

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 (5-11 класс)



МЕНЮ

на 23.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№295/Акт Котлеты из птицы с соусом.		100	179
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	570	664
Обед			
№45 Салат из белокачанной капусты с морковью.		100	60
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью**		10/250/1	184
№259 Жаркое из птицы. **		250	291
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	871	816
Всего:	238,00	1 441	1 480

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 370,75	витаВ1 - 0,6	витаВ2 - 0,93
50,83	48,57	204,77	витаС - 34,89	витаЕ - 0,36	витаD - 3,07
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 438,99	K - 1 491,13	Ca - 237,03	Mg - 192,34		
P - 624,78	Fe - 10,71	I - 257,58	Se - 48,72		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.