

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (овз 1-4 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,,		200/5	283
№382 Какао с молоком..		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	82,06	505	588
Обед			
№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:	114,91	736	823
Всего:	196,97	1 241	1 410

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 350,15	витВ1 - 0,6	витВ2 - 1,04
45,05	47,38	201	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 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 13.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ 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:	82,06	540	588
Обед			
№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:	114,91	786	823
Всего:	196,97	1 326	1 410

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 201,03	витаВ1 - 0,63	витаВ2 - 0,69
44,67	47,4	177,87	витаС - 8,45	витаЕ - 0,73	витаD - 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.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (овз 1-4 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		150	210
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	82,06	580	575
Обед			
№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:	114,91	771	747
Всего:	196,97	1 351	1 322

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 596,82	витВ1 - 0,45	витВ2 - 0,69
39,49	45,95	184,41	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.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО КДП "Здоров и сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 15.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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:	82,06	540	588
Обед			
№63 Салат из моркови (припущ.) 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:	114,91	796	672
Всего:	196,97	1 336	1 260

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 1 300,93	витаВ1 - 0,74	витаВ2 - 0,71
40,94	43,74	184,43	витаС - 28,5	витаЕ - 0,91	витаD - 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.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДМ ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ 1-4 класс)



М Е Н Ю

на 16.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Вафли*		60	155
№259 Жаркое из птицы *		200	209
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный*.*		45	108
Итого:	82,06	505	579
Обед			
№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:	114,91	776	752
Всего:	196,97	1 281	1 331

Для всего меню

В граммах		Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 471,91	витВ1 - 0,89 витВ2 - 0,85
45,37	45,49	184,25		
Минеральные вещества в миллиграммах				
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	

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ 1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____

М Е Н Ю

на 19.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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:	82,06	500	588
Обед			
№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:	114,91	776	782
Всего:	196,97	1 276	1 370

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 235,98	витаВ1 - 0,61	витаВ2 - 0,66
39,55	41,66	186,33	витаС - 20,35	витаЕ - 0,95	витаD - 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		

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "ДП Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 20.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№45 Салат из белокачанной .капусты с зеленью		60	51
№270 Котлеты из птицы "Московские"		100	139
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р*		150	168
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	82,06	550	610
Обед			
№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:	114,91	776	710
Всего:	196,97	1 326	1 320

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 293,77	витаВ1 - 0,81	витаВ2 - 0,79
36,92	39,5	194,3	витаС - 28,46	витаЕ - 0,36	витаD - 0,64
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 573,37	K - 1 170,03	Ca - 257,79	Mg - 249,29		
P - 601,51	Fe - 11,68	I - 233,17	Se - 32,11		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ 1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 21.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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:	82,06	500	486
Обед			
№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:	114,91	726	705
Всего:	196,97	1 226	1 191

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 2	витВ1 - 0,47	витВ2 - 0,75
42,35	43,45	169,5	витС - 235,38	витЕ - 0,71	витD - 0,45
Минеральные вещества в миллиграммах					
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.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (ОВЗ 1-4 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.		200/5	223
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	82,06	535	470
Обед			
№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:	114,91	770	790
Всего:	196,97	1 305	1 260

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 415,5	витВ1 - 0,44	витВ2 - 0,59
39,3	42,88	177,74	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 _____

Еремеева М.С.

ООО "КДП"ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(ОВЗ 1-4 класс)

Директор школы №



на 23.01.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№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:	82,06	540	572
Обед			
№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:	114,91	731	734
Всего:	196.97	1 271	1 306

	В граммах	
Белки	Жиры	Углеводы
43,51	43,45	170,15

ВИТА - 287,22	ВИТВ1 - 0,64	ВИТВ2 - 0,94
ВИТС - 25,69	ВИТЕ - 0,36	ВИТД - 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

Thos
Kane

(Куликова Л.А)

Калькулятор

Еремеева М.С.