

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

М Е Н Ю

на 12.01.2026

| 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:                              | 82,06  | 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:                              | 114,91 | 736      | 823   |
| Всего:                              | 196,97 | 1 241    | 1 410 |

Для всего меню

|                                     |              |             |                         |             |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|
| В граммах                           |              | Углеводы    | Витамины в миллиграммах |             |              |
| Белки                               | Жиры         |             | 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 (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

М Е Н Ю

на 13.01.2026

| 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:                                          | 82,06  | 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:                                          | 114,91 | 786      | 823   |
| Всего:                                          | 196,97 | 1 326    | 1 410 |

Для всего меню

|                                     |            |             |                         |              |              |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| В граммах                           |            |             | Витамины в миллиграммах |              |              |
| Белки                               | Жиры       | Углеводы    | витА - 201,03           | витВ1 - 0,63 | витВ2 - 0,69 |
| 44,67                               | 47,4       | 177,87      | 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.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю

на 14.01.2026

| 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:                                       | 82,06  | 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:                                       | 114,91 | 771   | 747   |
| Всего:                                       | 196,97 | 1 351 | 1 322 |

## Для всего меню

| В граммах                           |              |             | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | вита А - 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.

Директор  
ООО "ИДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(1-4 класс)

Директор школы №



на 15.01.2026

| 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:                                    | 82,06         | 540   | 588   |
| <b>Обед</b>                               |               |       |       |
| №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 |

|       |           |          |
|-------|-----------|----------|
|       | В граммах |          |
| Белки | Жиры      | Углеводы |
| 40,94 | 43,74     | 184,43   |

Витамины в миллиграммах  
 витВ1 - 0,74      витВ2 - 0,71  
 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 Гриш (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Еремеева М.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

# М Е Н Ю

на 16.01.2026

| 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:                                               | 82,06  | 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:                                               | 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.

Директор



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

Директор школы №

Директор  
ГБОУ СОШ  
им. Н.И. Удальцова  
с. Рысьайино

на 19.01.2026

Для всего меню

Зав. производством Куликова (Куликова Л.А.)

## Калькулятор

Еремеева М.С.



Директор  
ООО «КДП "Здоров и сыт"»



ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

Директор школы №



на 20.01.2026

| Наименование блюда                               | Цена   | Выход   | Ккал  |
|--------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                   |        |         |       |
| №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   |
| <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:                                           | 114,91 | 776     | 710   |
| Всего:                                           | 196,97 | 1 326   | 1 320 |

|       |           |          |
|-------|-----------|----------|
|       | В граммах |          |
| Белки | Жиры      | Углеводы |
| 36.92 | 39.5      | 194,3    |

|               |                         |              |
|---------------|-------------------------|--------------|
|               | Витамины в миллиграммах |              |
| витА - 293,77 | витВ1 - 0,81            | витВ2 - 0,79 |
| витС - 28,46  | витЕ - 0,36             | витD - 0,64  |

|               |              |             |             |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 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  |

Fig 2

(Куликова Л.А)

Kaunz

Еремеева М.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_

МЕНЮ

на 21.01.2026

| 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:                                         | 82,06  | 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:                                         | 114,91 | 726     | 705   |
| Всего:                                         | 196,97 | 1 226   | 1 191 |

Для всего меню

|       |           |          |
|-------|-----------|----------|
| Белки | В граммах | Углеводы |
| Жиры  |           |          |
| 42,35 | 43,45     | 169,5    |

|                         |              |              |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Витамины в миллиграммах |              |              |
| ВИТА - 2 043,53         | ВИТВ1 - 0,47 | ВИТВ2 - 0,75 |
| ВИТС - 235,38           | ВИТЕ - 0,71  | ВИТD - 0,45  |

Минеральные вещества в миллиграммах

|               |              |             |
|---------------|--------------|-------------|
| Na - 1 868,84 | K - 1 358,22 | Ca - 276,22 |
| P - 511,16    | Fe - 8,68    | I - 158,37  |

Mg - 168,44  
Se - 22,74

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Еремеева М.С.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

на 22.01.2026

| 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:                                           | 82,06  | 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:                                           | 114,91 | 770   | 790   |
| Всего:                                           | 196,97 | 1 305 | 1 260 |

## Для всего меню

В граммах  
Белки 39,3  
Жиры 42,88

Углеводы  
177,74

вита - 415,5  
витаС - 26,72

Витамины в миллиграммах  
витаВ1 - 0,44    витаВ2 - 0,59  
витаЕ - 0,37    витаD - 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 "КДТ" "ЗДОРОВ И СЫТ"



ГБОУ СОШ Рысайкино(1-4 класс)



Директор школы №

на 23.01.2026

| 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:                                         | 82,06  | 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:                                         | 114,91 | 731      | 734   |
| Всего:                                         | 196,97 | 1 271    | 1 306 |

В граммах

|       |       |          |                         |              |              |
|-------|-------|----------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки | Жиры  | Углеводы | Витамины в миллиграммах |              |              |
| 43,51 | 43,45 | 170,15   | вита - 287,22           | витВ1 - 0,64 | витВ2 - 0,94 |
|       |       |          | витС - 25,69            | витЕ - 0,36  | витD - 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   |

(Куликова Л.А)

Еремеева М.С.