

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



**М Е Н Ю**

на 09.02.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№3 Бутерброд с сыром**		60	101
№173 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным		250/5	360
№382 Какао с молоком..		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	100,00	555	665
<b>Обед</b>			
№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

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
52,56	46,82	217,57	витА - 377,15    витВ1 - 0,59    витВ2 - 1,04
Минеральные вещества в миллиграммах			
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 \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоровье и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 10.02.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ 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
<b>Обед</b>			
№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 \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "Клиника Здоровья и Сыт"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



**МЕНЮ**

на 11.02.2026

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.		180	232
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	610	597
<b>Обед</b>			
№Акт Салат Степной:.		100	61
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№233 Рыба запеченая 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 - 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 \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



**М Е Н Ю**

на 12.02.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№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
<b>Обед</b>			
№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	3	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	В граммах	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
48,2	Жиры	227,04	витА - 1 330,55	витВ1 - 0,66	витВ2 - 0,68
	50,78		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		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

**МЕНЮ**

на 13.02.2026



Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№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
<b>Обед</b>			
№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

Белки	Жиры	Углеводы	витА - 472,64	Витамины в миллиграммах
53,91	52,29	201,33	витВ1 - 0,99	витВ2 - 0,88
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 \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г