

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)



МЕНЮ

на 10.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Печенье**		60	164
№270 Котлеты из птицы "Московские" с соусом		100	139
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	570	693
Обед			
№62 Салат из моркови (припущ.) с сахаром.,		100	98
№116/АКТ Томатный суп харчо с курицей и зеленью*		15/250/1	138
№295 Шницель из птицы с соусом		100	179
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст...		180	203
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	906	880
Всего:	238,00	1 476	1 573

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витаА - 1 346,16	витаВ1 - 1,18	витаВ2 - 0,75
47,54	46,05	222,25			

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 715,99	K - 1 257,47	Ca - 206,46	Mg - 236,01
P - 676,33	Fe - 13,96	I - 278,01	Se - 28,84

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 11.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№47/Акт Салат из квашеной капусты..		100	35
№259 Жаркое из птицы. **		250	291
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	100,00	590	563
Обед			
№67 Винегрет овощной ,		100	125
№82 Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зе.		250/5/1	144
№295/759 Биточки из птицы с соусом		100	174
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№348 Компот из кураги		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	937
Всего:	238,00	1 486	1 501

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 501,73	витВ1 - 0,52	витВ2 - 0,81
57,26	46,49	204,06	витС - 44,59	витЕ - 0,37	витD - 8,94

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 806,06	K - 1 851,84	Ca - 258,34	Mg - 162,19
P - 515,95	Fe - 7,95	I - 246,02	Se - 27,7

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "ЗДП "ЗДОРОВЬЕ И СЫТ"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

М Е Н Ю

на 12.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	610	655
Обед			
№338 Яблоко*,		100	47
№96/Акт Рассольник Ленинградский со сметаной и зелены		250/5/1	127
№233 Рыба запеченная под молочным соусом		100	158
№312 Пюре картофельное с м/сливоч..		180	176
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	138,00	896	691
Всего:	238,00	1 506	1 345

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 387,41	витВ1 - 0,47	витВ2 - 0,65
43,3	53,69	197,16	витС - 161,25	витЕ - 0,7	витD - 10,61
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 683,99	K - 1 976,56	Ca - 268,44	Mg - 161,69		
P - 579,13	Fe - 9,69	I - 311,14	Se - 24,11		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)
 Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "ДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.
 ГБОУ СОШ Рысайкино (5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 13.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№75 Икра морковная:.		100	253
№290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе		100	141
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	100,00	610	784
Обед			
№Акт Салат Степной:.		100	61
№99 Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью*		250/5/1	154
№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	866	877
Всего:	238,00	1 476	1 661

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А -	вита В1 -	вита В2 -
48,94	48,36	220,3	1 606,29	0,48	0,69
			вита С - 20,93	вита Е - 0,36	вита D - 0,41

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 3 461,87	K - 1 078,7	Ca - 209,01	Mg - 206,26
P - 560,13	Fe - 8,98	I - 367,28	Se - 28,76

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.