

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП «Здоров и Сыт»



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 16.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№2 Бутерброд с повидлом**,		60	110
№173 Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.**		250/10	337
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный***		35	89
Итого:	95,46	555	642
<b>Обед</b>			
№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
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	203
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	896	797
Всего:	229,11	1 451	1 438

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
45,01	54	198,8	вита А - 108,68	витаВ1 - 0,78	витаВ2 - 0,77
			витаС - 33,79	витаРР - 0,16	витаЕ - 1,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 079,63	K - 1 112,53	Ca - 425,64	Mg - 263,36
P - 737,13	Fe - 12,56	I - 157,97	Se - 35,9

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 (многодетные 5-11 класс)



**М Е Н Ю**

на 17.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№75 Икра свекольная*		100	185
№270 Котлеты из птицы "Московские" с соусом		100	139
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р.		180	202
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	95,46	610	740
<b>Обед</b>			
№Акт Салат Степной:.		100	61
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью**		10/250/1	184
№Акт Бигус с сосиской**		250	387
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	871	815
Всего:	229,11	1 481	1 555

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА -	витВ1 -	витВ2 -
44,69	47,17	237,43	431,99	0,56	0,53

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 327,42	K - 1 038,96	Ca - 312,08	Mg - 124,18
P - 475,22	Fe - 8,65	I - 230,29	Se - 32,45

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 (многодетные 5-11 класс )



**М Е Н Ю**

на 18.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ПР Икра кабачковая*		100	134
№289 Рагу овощное из птицы..		250	319
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	95,46	590	678
<b>Обед</b>			
№75 Икра морковная.:		100	253
№388 Уха рыбацкая с зеленью*		15/250/1	150
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№304 Рис отварной с м/сливочным.		180	232
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	133,65	906	1 015
Всего:	229,11	1 496	1 692

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 1 471,67	витВ1 - 0,48	витВ2 - 0,79
55,39	52,14	224,67	витС - 158,06	витЕ - 0,7	витD - 0,54

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 647,93	K - 1 703,88	Ca - 182,88	Mg - 186,03
P - 548,29	Fe - 8,18	I - 220,53	Se - 36,96

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "Здоровье и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многодетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 19.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№338 Яблоко*		100	47
№175 Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сг		250/5	299
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	95,46	585	545
<b>Обед</b>			
№67 Винегрет овощной,		100	125
№102 Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		250/1	172
№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:	133,65	891	941
Всего:	229,11	1 476	1 487

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	ВитА - 514,66	витВ1 - 0,58	витВ2 - 0,64
53,32	54,91	217,21	витС - 30,65	витРР - 0,1	витЕ - 0,37

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 449,63	K - 1 496,45	Ca - 345,56	Mg - 153,21
P - 500,48	Fe - 8,87	I - 223,38	Se - 14,59

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Куликова Л.А.*  
*Фролова Л.Г.*

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (многочетные 5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 20.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
№ Печенье**		60	164
№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
<b>Итого:</b>	<b>95,46</b>	<b>570</b>	<b>733</b>
<b>Обед</b>			
№47/Акт Салат из квашеной капусты..		100	35
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	190
№259 Жаркое из птицы. **		250	291
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
<b>Итого:</b>	<b>133,65</b>	<b>861</b>	<b>796</b>
<b>Всего:</b>	<b>229,11</b>	<b>1 431</b>	<b>1 529</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита - 276,99	витВ1 - 0,59	витВ2 - 0,71
44,75	41,46	213	витС - 27	витЕ - 0,36	витD - 0,43
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 470,73	K - 1 597,27	Ca - 177,48	Mg - 186,4		
P - 505,42	Fe - 9,23	I - 260,15	Se - 25,87		

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

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г