

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.
ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



М Е Н Ю

на 16.03.2026

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	587
Обед			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№88 Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	151
№290/АКТ Птица тушеная в томатном соусе		100	101
№302/171 Каша гречневая рассыпчатая,		150	111
№342 Компот из свежих яблок		200	115
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	776	705
Всего:	196,97	1 276	1 293

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 236,84	витВ1 - 0,8	витВ2 - 0,76
40,03	43,43	176,23	витС - 20,35	витЕ - 0,95	витD - 0,48
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 1 788,75	K - 1 071,05	Ca - 377,04	Mg - 285,15		
P - 726,96	Fe - 13,4	I - 181,53	Se - 39,4		

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "Кал" "Здоров и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 17.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№75 Икра свекольная**		60	91
№270 Котлеты из птицы "Московские" с соусом		100	139
№202/309 Макароны изделия отварные с м/р*		150	168
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	82,06	540	613
Обед			
№Акт Салат Степной:		60	60
№113 Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью*		10/200/1	213
№Акт Бигус с сосиской		200	292
№389 Сок фруктовый в ассортименте		200	35
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	731	748
Всего:	196,97	1 271	1 361

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А - 327,9	витаВ1 - 0,56	витаВ2 - 0,46
36,29	38,33	203,26	витаС - 94,03	витаЕ - 0,37	витаD - 0,43
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 1 420,97	K - 447,37	Ca - 296,34	Mg - 118,48		
P - 464,06	Fe - 8,43	I - 118,18	Se - 12,24		

Зав. производством _____

Куликова Л.А.

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДР "ЗДОРОВИ.СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 18.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ПР Икра кабачковая..		60	80
№289 Рагу овощное из птицы.		200	223
№376 Чай с сахаром		200	106
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:	82,06	500	528
Обед			
№75 Икра морковная:		60	69
№388/625 Уха рыбацкая		15/200/1	163
№278 Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
№304 Рис отварной с м/сливочным		150	210
№388 Напиток из плодов шиповника		200	88
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	114,91	786	822
Всего:	196,97	1 286	1 351

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	вита А -	витаВ1 -	витаВ2 -
44,46	45,47	176,79	1 444,67	0,49	0,79
			витаС - 159,96	витаЕ - 1,25	витаD - 0,54

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 273,93	K - 1 429,88	Ca - 190,48	Mg - 181,03
P - 541,49	Fe - 7,9	I - 220,53	Se - 36,56

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "Здоров и Сыт"



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



оскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

МЕНЮ

на 19.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№338 Яблоко*		100	47
№175 Каша вязкая молочная из риса и пшена		200/5	253
№883/Акт Кисель*		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	82,06	535	500
Обед			
№67 Винегрет овощной .		60	75
№102 Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью		200/1	127
№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	771	812
Всего:	196,97	1 306	1 312

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витА - 406,74	витВ1 - 0,52	витВ2 - 0,59
41,9	44,15	175,78	витС - 27,12	витЕ - 0,37	витD - 8,87

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 107,9	K - 1 293,32	Ca - 318,7	Mg - 136,92
P - 453,66	Fe - 8,24	I - 211,84	Se - 15,77

Зав. производством _____

Куликова Л.А.

(Куликова Л.А.)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)



МЕНЮ

на 20.03.2026

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№ Печенье**		60	164
№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	641
Обед			
№47/Акт Салат из квашеной капусты*,		60	47
№103 Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	168
№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	721	705
Всего:	196,97	1 261	1 346

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах		
40,35	41	186,59	витА - 233,76	витВ1 - 0,64	витВ2 - 0,73
			витС - 36,61	витРР - 0,19	витЕ - 0,36

Минеральные вещества в миллиграммах

Na - 2 203	K - 1 555,41	Ca - 194,2	Mg - 228,29
P - 558,61	Fe - 10,56	I - 209,58	Se - 27,09

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.