

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (школьники)



М Е Н Ю

на 04.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра морковная		60	69
Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Кисель + С витамин		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	662
Обед			
Икра кабачковая		60	80
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Плов из птицы		200	305
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	726	746
Всего:	162,74	1 266	1 408

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах			
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 8,8	вита А - 1 358,63	витВ1 - 0,48	витС - 37,95
43,87	43,88	204,47	витВ2 - 0,61	витЕ - 0,91		
Минеральные вещества в миллиграммах						
Са - 257,56	F - 212,37	Fe - 9,85	I - 244,3			
К - 862,32	Mg - 244,12	Na - 2 333,01	P - 592,15			

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 04.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра морковная		60	69
Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Кисель + С витамин		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	662
Витаминация			
Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
Обед			
Икра кабачковая		60	80
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Плов из птицы		200	305
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	726	746
Всего:	180,75	1 466	1 493

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 8,8	витА - 1 358,63	витВ1 - 0,5
44,87	43,88	224,67	витВ2 - 0,61	витЕ - 0,91	витС - 41,95

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 271,56	F - 212,37	Fe - 10,45	I - 244,3
K - 862,32	Mg - 252,12	Na - 2 333,01	P - 606,15

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 04.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра морковная		60	69
Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Кисель + С витамин		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	662
Витаминация			
Сок фруктовый		200	85
Итого:	18,01	200	85
Обед			
Икра кабачковая		60	80
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Плов из птицы		200	305
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	726	746
Всего:	180,75	1 466	1 493

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры	Углеводы
44,87	43,88	224,67

Витамины в миллиграммах		
витD - 8,8	витА - 1 358,63	витВ1 - 0,5
витВ2 - 0,61	витЕ - 0,91	витС - 41,95

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 271,56	F - 212,37	Fe - 10,45	I - 244,3
К - 862,32	Mg - 252,12	Na - 2 333,01	P - 606,15

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 05.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
Котлеты рыбные с соусом		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	455
Обед			
Салат Степной		60	60
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
Котлеты "Московские"		100	167
Макаронные изделия отварные		150	168
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	736
Всего:	162,74	1 311	1 190

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах	
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 5,91	вита - 698,25	витB1 - 0,72
43,01	39	172,61			

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 189,18	F - 328,14	Fe - 7,9	I - 350,96
K - 1 576,02	Mg - 129,43	Na - 2 987,46	P - 463,68

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 05.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
Котлеты рыбные с соусом		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		50	177
Итого:	67,80	560	551
Витаминация			
Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат Степной		60	60
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
Котлеты "Московские"		100	167
Макаронные изделия отварные		150	168
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	736
Всего:	180,75	1 431	1 333

* Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
45,03	39,6	192,17	витD - 6,06 витА - 701,25 витB1 - 0,8

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 223,26	F - 347,43	Fe - 10,36	I - 354,32
K - 1 853,26	Mg - 144,26	Na - 3 256,72	P - 505,75

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 05.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из белокочанной капусты с морковью		60	36
Котлеты рыбные с соусом		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		50	177
Итого:	67,80	560	551
Витаминация			
Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат Степной		60	60
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
Котлеты "Московские"		100	167
Макаронные изделия отварные		150	168
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	736
Всего:	180,75	1 431	1 333

Для всего меню

Белки	В граммах	Жиры	Углеводы	Витамины в миллиграммах
45,03		39,6	192,17	витD - 6,06 вита - 701,25 витB1 - 0,8

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 223,26	F - 347,43	Fe - 10,36	I - 354,32
K - 1 853,26	Mg - 144,26	Na - 3 256,72	P - 505,75

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 06.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное		60	95
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч		200/5	247
Какао с молоком		200	119
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	561
Обед			
Салат "Витаминный"		60	93
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Тефтели тушеные в соусе		100	196
Пюре из бобовых с м/растит		150	243
Компот из изюма + С витамин		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	886
Всего:	162,74	1 281	1 447

Для всего меню

В граммах
Белки 49,95
Жиры 49,99

Углеводы
194,6

витD - 4,68
витB2 - 1,2

Витамины в миллиграммах
вита - 484,35 витB1 - 1,03
витE - 0,36 витC - 14,94

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 470,29 F - 201,02 Fe - 12,36 I - 233,61
K - 1 624,85 Mg - 224,66 Na - 2 385,92 P - 863,36

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (1-4 класс)



МЕНЮ

на 06.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное		60	95
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч		200/5	247
Какао с молоком		200	119
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	561
Витаминизация			
Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
Итого:	18,01	200	32
Обед			
Салат "Витаминный"		60	93
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Тефтели тушеные в соусе		100	196
Пюре из бобовых с м/растит		150	243
Компот из изюма + С витамин		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	886
Всего:	180,75	1 481	1 479

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 4,68	вита - 484,35	витB1 - 1,03
50,62	50,29	202,28	витB2 - 1,2	витаE - 0,36	витC - 14,94

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 470,59	F - 201,02	Fe - 12,41	I - 233,61
K - 1 624,85	Mg - 224,66	Na - 2 385,92	P - 863,36

Зав. производством

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 06.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Яйцо вареное		60	95
Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч		200/5	247
Какао с молоком		200	119
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	561
Витаминизация			
Компот из свежемороженых ягод + С витамин		200	32
Итого:	18,01	200	32
Обед			
Салат "Витаминный"		60	93
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Тефтели тушеные в соусе		100	196
Пюре из бобовых с м/растит		150	243
Компот из изюма + С витамин		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	886
Всего:	180,75	1 481	1 479

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 4,68	вита - 484,35	витB1 - 1,03
50,62	50,29	202,28	витB2 - 1,2	вите - 0,36	витC - 14,94

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 470,59	F - 201,02	Fe - 12,41	I - 233,61
K - 1 624,85	Mg - 224,66	Na - 2 385,92	P - 863,36

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (школьники)



МЕНЮ

на 07.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	56
Биточки из мяса с соусом		100	194
Макаронные изделия отварные		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	596
Обед			
Винегрет овощной		60	75
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	119
Кнели куриные с соусом		100	135
Капуста тушеная		150	116
Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	706
Всего:	162,74	1 315	1 302

Для всего меню

	В граммах	
Белки	Жиры	Углеводы
38,36	51,61	165,12

Витамины в миллиграммах		
витD - 0,81	витА - 483,97	витВ1 - 0,55
витВ2 - 0,64	витЕ - 0,36	витС - 47,07

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 287,45	F - 186,82	Fe - 8,71	I - 357,05
К - 1 318,51	Mg - 115,21	Na - 3 375,54	P - 409,78

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 07.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	56
Биточки из мяса с соусом		100	194
Макаронные изделия отварные		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	596
Витаминизация			
Мандарины		100	38
Итого:	18,01	100	38
Обед			
Винегрет овощной		60	75
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	119
Кнели куриные с соусом		100	135
Капуста тушеная		150	116
Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	706
Всего:	180,75	1 415	1 340

Для всего меню

В граммах
Белки 39,16
Жиры 51,81
Углеводы 172,65

Витамины в миллиграммах
витD - 0,81
витB2 - 0,64
вита - 483,97
вите - 0,41
витB1 - 0,6
витC - 81,27

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 318,95
K - 1 318,51
F - 186,82
Mg - 125,11
Fe - 8,8
Na - 3 375,54
I - 357,05
P - 425,08

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

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



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 07.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Салат из свеклы отварной		60	56
Биточки из мяса с соусом		100	194
Макаронные изделия отварные		150	168
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	596
Витаминизация			
Мандарины		100	38
Итого:	18,01	100	38
Обед			
Винегрет овощной		60	75
Суп картофельный с фасолью и зеленью		200/1	119
Кнели куриные с соусом		100	135
Капуста тушеная		150	116
Компот из свежих яблок + С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	706
Всего:	180,75	1 415	1 340

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,81	витА - 483,97	витВ1 - 0,6
39,16	51,81	172,65	витВ2 - 0,64	витЕ - 0,41	витС - 81,27

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 318,95	F - 186,82	Fe - 8,8	I - 357,05
К - 1 318,51	Mg - 125,11	Na - 3 375,54	P - 425,08

Зав. производством _____

(Куликова Л.А)

Калькулятор _____

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (школьники)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 08.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая		60	80
Рагу овощное из птицы		200	223
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	567
Обед			
Салат из редьки		60	47
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		200/5/1	91
Шницель из мяса с соусом		100	196
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Компот из кураги.+ С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	840
Всего:	162,74	1 281	1 407

Для всего меню

Белки	В граммах		Углеводы
	Жиры		
42,37	45,03		183,77

Витамины в миллиграммах		
витD - 0,58	вита - 766,42	витB1 - 0,82
витB2 - 0,93	вите - 0,55	витPP - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 248,6	F - 250,02	Fe - 12,64	I - 215,43
K - 1 774,2	Mg - 261,61	Na - 2 364,7	P - 638,22

Зав. производством _____ (Куликова Л.А.)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



МЕНЮ

на 08.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая		60	80
Рагу овощное из птицы		200	223
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	567
Витаминация			
Фрукты (нарезка)		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат из редьки		60	47
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/1	91
Шницель из мяса с соусом		100	196
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Компот из кураги.+ С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	840
Всего:	180,75	1 381	1 454

Для всего меню

В граммах
 Белки 42,77
 Жиры 45,43

Углеводы
 193,57

витD - 0,63
 витB2 - 0,96

Витамины в миллиграммах
 ВИТА - 766,47 ВИТB1 - 0,85
 ВИТЕ - 0,55 ВИТPP - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 269,72 F - 260,58 Fe - 15,51 I - 218,07
 К - 2 120,31 Mg - 273,36 Na - 2 394,34 P - 652,58

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Угорье (ОВЗ)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № _____



М Е Н Ю

на 08.12.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
Икра кабачковая		60	80
Рагу овощное из птицы		200	223
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	505	567
Витаминизация			
Фрукты (нарезка)		100	47
Итого:	18,01	100	47
Обед			
Салат из редьки		60	47
Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень		200/5/1	91
Шницель из мяса с соусом		100	196
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Компот из кураги.+ С витамин		200	115
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	840
Всего:	180,75	1 381	1 454

Для всего меню

В граммах

Белки	Жиры
42,77	45,43

Углеводы

193,57

витD - 0,63
витB2 - 0,96

Витамины в миллиграммах

вита - 766,47 витB1 - 0,85
витаE - 0,55 витPP - 0,15

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 269,72	F - 260,58	Fe - 15,51	I - 218,07
K - 2 120,31	Mg - 273,36	Na - 2 394,34	P - 652,58

Зав. производством _____ (Куликова Л.А)

Калькулятор _____ Фролова Л.Г