

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 ООО "ЖДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



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



М Е Н Ю

на 16.01.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№54 Салат из свеклы с яблоками		100	104
№243/759 Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
№202/309 Макароны изделия отварные		180	172
№883/Акт Кисель		200	119
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	91,52	610	625
Обед			
№62 Салат из моркови (припущ.) с сахаром		100	98
№103 Суп картофельный с вермишелью, зеленью		250/1	118
№270 Котлеты "Московские"		100	171
№303/Акт Каша гречневая с маслом сл.		180	249
№АКТ Компот из свежемороженых ягод		200	32
№ПР Хлеб пшеничный		30	81
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	128,14	891	816
Всего:	219,66	1 501	1 441

Для всего меню

Белки	Жиры	Углеводы	ВитD - 8,92	Витамины в миллиграммах
48,94	49,14	203,36	витB2 - 0,62	вита А - 1 476,03
				витB1 - 0,66
				вита Е - 0,36
				витС - 29,45
Минеральные вещества в миллиграммах				
Са - 200,7	F - 129,09	Fe - 10,24	I - 267,23	
К - 1 066,42	Mg - 185,92	Na - 2 536,96	P - 521,73	

Зав. производством  (Куликова Л.А)

Калькулятор  Фролова Л.Г