



ГБОУ СОШ Среднее Аверкино



МЕНЮ

на 20.06.2025

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
Завтрак			
№209 Яйцо вареное **		60	95
№175 Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл		250/5	276
№382 Какао с молоком..		200	85
№ПР Хлеб пшеничный		40	118
Итого:		555	574
Обед			
№45 Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом		66	57
№96/Акт Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и з		10/250/5/1	94
№268 Биточки из мяса с соусом.		60/50	215
№1/198 Пюре из бобовых с м/раст...		180	203
№349 Компот из смеси сухофруктов*		200	133
№ПР Хлеб пшеничный*.		50	177
№ПР Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	239,27	902	945
Всего:	239,27	1 457	1 519

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы			
52,97	50,1	218,01	вита - 339,79	витВ1 - 1,23	витВ2 - 1,33
			витС - 20,31	витРР - 0,1	витЕ - 0,36
Минеральные вещества в миллиграммах					
Na - 2 569,58	K - 1 779,17	Ca - 521,97	Mg - 216,3		
P - 900,3	Fe - 13,08	I - 218,39	Se - 49,83		

Зав. производством Линч (Куликова Л.А.)

Калькулятор 417 Еремеева М.С.