

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "Здоровье и Сыт"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Среднее Аверкино(5-11 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



## М Е Н Ю

на 13.10.2025

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход    | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |          |       |
| №209 Яйцо вареное **                                  |        | 60       | 95    |
| №175 Каша молочная "Дружба" с м/сливочным..**         |        | 250/5    | 325   |
| №376 Чай с сахаром                                    |        | 200      | 106   |
| №ПР Хлеб пшеничный***                                 |        | 35       | 89    |
| Итого:                                                | 91,52  | 550      | 614   |
| <b>Обед</b>                                           |        |          |       |
| №45 Салат из белокачанной капусты с морковью и огурцо |        | 100      | 60    |
| №388 Уха рыбацкая с зеленью*                          |        | 15/250/1 | 150   |
| №290/АКТ Птица тушеная в соусе                        |        | 50/50    | 120   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р.             |        | 180      | 202   |
| №342 Компот из свежих яблок                           |        | 200      | 115   |
| №ПР Хлеб пшеничный                                    |        | 30       | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30       | 67    |
| Итого:                                                | 128,14 | 906      | 794   |
| Всего:                                                | 219,66 | 1 456    | 1 409 |

### Для всего меню

| В граммах                           |              |            | Витамины в миллиграммах |              |              |
|-------------------------------------|--------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы   | витА - 379,89           | витВ1 - 0,57 | витВ2 - 0,95 |
| 57,03                               | 47,48        | 173,42     | витС - 24,87            | витЕ - 0,36  | витD - 3,12  |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |            |                         |              |              |
| Na - 2 438,98                       | K - 1 257,15 | Ca - 396,2 | Mg - 138,09             |              |              |
| P - 626,89                          | Fe - 9,52    | I - 271,48 | Se - 52,48              |              |              |

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Еремеева М.С.