

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Среднее Аверкино (дети мобилизованных родителей 5-11 класс)



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы №

*А.А. Сергеева*

## М Е Н Ю

на 29.01.2026

| Наименование блюда                        | Цена   | Выход         | Ккал  |
|-------------------------------------------|--------|---------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                            |        |               |       |
| №ПР Икра кабачковая*                      |        | 100           | 134   |
| №270 Котлеты "Московские"                 |        | 100           | 114   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р. |        | 180           | 202   |
| №883/Акт Кисель*                          |        | 200           | 119   |
| №ПР Хлеб пшеничный                        |        | 30            | 81    |
| Итого:                                    | 95,46  | 610           | 649   |
| <b>Обед</b>                               |        |               |       |
| №63 Салат из моркови (припущ.) и кураги** |        | 100           | 64    |
| №355 Солянка по домашнему**               |        | 10/10/250/5/1 | 127   |
| №290/АКТ Птица тушеная в сметанном соусе  |        | 100           | 141   |
| №303/Акт Каша гречневая с маслом сл.      |        | 180           | 203   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*         |        | 200           | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                        |        | 30            | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                  |        | 30            | 67    |
| Итого:                                    | 133,65 | 916           | 816   |
| Всего:                                    | 229,11 | 1 526         | 1 465 |

### Для всего меню

| В граммах                                  |              |             | Витамины в миллиграммах |               |               |
|--------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|
| Белки                                      | Жиры         | Углеводы    | вита - 1                | витаВ1 - 0,65 | витаВ2 - 0,68 |
| 51,79                                      | 50,83        | 223,8       | витаС - 26,53           | витаЕ - 0,36  | витаD - 8,91  |
| <b>Минеральные вещества в миллиграммах</b> |              |             |                         |               |               |
| Na - 2 436,26                              | K - 1 135,17 | Ca - 232,79 | Mg - 184,6              |               |               |
| P - 553,46                                 | Fe - 9,65    | I - 193,34  | Se - 22,71              |               |               |

Зав. производством

*Куликова*

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

*Фролова*

Фролова Л.Г.