

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Малое Ибряйкино(мобилизованные 5-11 класс)

Директор



# М Е Н Ю

на 20.01.2026

| Наименование блюда                                    | Цена   | Выход   | Ккал  |
|-------------------------------------------------------|--------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                        |        |         |       |
| №45 Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом  |        | 100     | 85    |
| №270 Котлеты "Московские"                             |        | 100     | 114   |
| №202/309 Макароны изделия отварные с м/р.             |        | 180     | 202   |
| №349 Компот из смеси сухофруктов*                     |        | 200     | 133   |
| №ПР Хлеб пшеничный                                    |        | 40      | 118   |
| Итого:                                                | 95,46  | 620     | 652   |
| <b>Обед</b>                                           |        |         |       |
| №75 Икра свекольная*                                  |        | 100     | 185   |
| №96/Акт Рассольник Ленинградский со сметаной и зелены |        | 250/5/1 | 127   |
| №278 Тефтели тушеные в соусе "                        |        | 100     | 145   |
| №303/Акт Каша гречневая с маслом сл.                  |        | 180     | 203   |
| №389 Сок фруктовый в ассортименте                     |        | 200     | 35    |
| №ПР Хлеб пшеничный                                    |        | 30      | 81    |
| №ПР Хлеб ржано пшеничный                              |        | 30      | 67    |
| Итого:                                                | 133,65 | 896     | 843   |
| Всего:                                                | 229,11 | 1 516   | 1 496 |

## Для всего меню

| В граммах                           |              |             | Витамины в миллиграммах |              |             |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|
| Белки                               | Жиры         | Углеводы    | витА - 335,1            | витВ1 - 0,88 | витВ2 - 0,8 |
| 45                                  | 46           | 229,8       | витС - 36,18            | витЕ - 0,36  | витD - 0,65 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |              |             |                         |              |             |
| Na - 3 482,64                       | K - 1 161,24 | Ca - 277,02 | Mg - 187,4              |              |             |
| P - 559,08                          | Fe - 10,76   | I - 338,39  | Se - 26,33              |              |             |

Зав. производством

*Куликова Л.А.*

(Куликова Л.А.)

Калькулятор

Еремеева М.С.