



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.М. Галеева

МЕНЮ на «22» ноября 2025 г.
Суббота (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюд	Выход 1-4 кл	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Салат из свежей капусты с морковью	80	74,77	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3		12,93	12,41	40,12	304,30	0,08	0,50	15,90	3,96	41,00	189,24	44,95	1,54
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого:	538		16,08	15,39	67,32	453,34	0,14	16,20	15,90	11,10	82,92	260,85	73,28	3,41
2	Салат из свежей капусты с морковью	100	80	1,75	4,45	7,22	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3		13,50	13,19	43,25	340,26	0,08	0,24	15,90	4,11	39,70	217,17	59,24	1,71
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	608		18,66	18,26	80,42	571,11	0,19	25,07	15,90	16,00	100,75	333,87	105,02	4,61
3		Выход 5-11 кл													
		Выход 1-11 кл													
	Рассольник ленинградский, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7		4,19	7,31	12,31	138,20	0,10	8,45	9,00	2,44	37,46	81,76	28,03	1,10
	Омлет натуральный	100	65	10,10	11,27	1,79	149,06	0,08	0,19	199,05	0,46	72,95	161,89	11,78	1,76
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	10,30	0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	10,30	2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	607		17,25	19,01	42,02	415,56	0,23	10,67	208,05	3,41	133,16	290,55	54,01	4,15
		Выход 5-11 кл													
	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
4	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	10,30	0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
	Итого:	220		1,6	2,5	19,0	105,3	0,0	2,0	0,8	0,9	16,9	17,9	7,5	0,6