



УТВЕРЖДАЮ

Л.М. Галеева

МЕНЮ на «30» декабря 2025 г.

Вторник (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 | P, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|----------|---|-----------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 | Плоды и ягоды свежие (апельсин) | 100 | 74,77 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/150/5 | | 11,45 | 14,46 | 28,32 | 289,95 | 0,10 | 0,50 | 23,90 | 4,80 | 31,70 | 147,63 | 38,18 | 2,08 |
| | Компот из сухофруктов (75С) | 200 | | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 |
| | 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: | 560 | | 14,99 | 15,11 | 70,33 | 485,15 | 0,21 | 61,22 | 23,90 | 5,93 | 106,58 | 239,07 | 82,74 | 4,21 |
| | Выход 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Плоды и ягоды свежие (апельсин) | 100 | 80 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным | 75/180/3 | | 17,06 | 23,20 | 36,27 | 393,44 | 0,14 | 0,78 | 50,55 | 3,29 | 46,41 | 116,41 | 40,94 | 2,38 |
| | Сок | 200 | | 1,00 | 0,00 | 20,02 | 84,44 | 0,22 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 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: | 618 | | 23,22 | 24,00 | 91,03 | 650,78 | 0,49 | 64,78 | 50,55 | 4,44 | 109,11 | 217,91 | 80,24 | 6,98 |
| | Выход 1-11 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Суп - лапша с картофелем, с мясом птицы | 250/10 | 65 | 5,65 | 6,10 | 11,62 | 132,55 | 0,05 | 0,50 | 13,00 | 2,58 | 29,53 | 42,08 | 11,18 | 1,15 |
| | Котлета из говядины с кашей геркулесовой молочной, с маслом сливочным | 50/150/3 | | 14,32 | 14,19 | 36,09 | 330,27 | 0,17 | 0,72 | 26,23 | 1,18 | 117,72 | 255,85 | 63,37 | 2,51 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | | 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 | | 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: | 703 | 10,30 | 23,22 | 24,00 | 91,03 | 650,78 | 0,49 | 64,78 | 50,55 | 4,44 | 109,11 | 217,91 | 80,24 | 6,98 |
| | Выход 5-11 кл | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 20 | | 4,92 | 6,96 | 3,3 | 73,375 | 0 | 0 | 1,0 | 0,95 | 1,5 | 8,5 | 1 | 0,855 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
| | Чай с сахаром и лимоном | 185/10/5 | | 0,12 | 0,03 | 10,16 | 41,70 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 0,01 | 12,95 | 3,90 | 2,00 | 0,30 |
| 4 | Итого: | 220 | | 5,00 | 7,00 | 13,4 | 115,1 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 1,0 | 14,5 | 12,4 | 3,0 | 1,2 |