



Л.М. Галеева

**МЕНЮ на «09» февраля 2026 г.  
Понедельник (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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	77,76	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5		10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>	<b>0,24</b>	<b>12,18</b>	<b>85,30</b>	<b>2,45</b>	<b>465,08</b>	<b>398,49</b>	<b>78,86</b>	<b>4,51</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	83,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3		16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>		<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>91,15</b>	<b>646,70</b>	<b>0,27</b>	<b>12,32</b>	<b>79,52</b>	<b>2,58</b>	<b>367,14</b>	<b>435,94</b>	<b>89,15</b>	<b>5,02</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24	
3	Жаркое с отварной индейкой	40/160	66,70	12,17	28,17	21,04	387,47	0,12	9,28	23,28	4,02	52,27	182,29	43,50	4,20
	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
	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
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>		<b>17,06</b>	<b>34,56</b>	<b>59,99</b>	<b>629,16</b>	<b>0,22</b>	<b>20,01</b>	<b>30,28</b>	<b>6,94</b>	<b>128,90</b>	<b>286,96</b>	<b>83,85</b>	<b>6,70</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	Печенье	20	10,70	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
4	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>1,53</b>	<b>2,52</b>	<b>18,81</b>	<b>103,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>0,93</b>	<b>14,91</b>	<b>16,80</b>	<b>6,88</b>	<b>0,53</b>