



Л.М. Галеева

**МЕНЮ на «11» февраля 2026 г.**

**Среда (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	Салат из моркови с яблоками	60	77,66	0,64	0,71	10,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
	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
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>		<b>16,42</b>	<b>16,42</b>	<b>69,84</b>	<b>492,47</b>	<b>0,13</b>	<b>2,92</b>	<b>0,00</b>	<b>4,99</b>	<b>125,47</b>	<b>252,00</b>	<b>73,11</b>	<b>4,60</b>
		Выход 5-11 кл													
	Салат из моркови с яблоками	100		1,06	1,18	16,85	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
2	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	83,20	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
	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
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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>600</b>		<b>23,60</b>	<b>24,14</b>	<b>100,37</b>	<b>701,05</b>	<b>0,20</b>	<b>6,72</b>	<b>0,00</b>	<b>6,24</b>	<b>69,69</b>	<b>391,02</b>	<b>112,43</b>	<b>6,85</b>
		Выход 1-11 кл													
	Суп-лапша с картофелем, с мясом птицы	250/10		5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	13,00	2,58	29,53	42,08	11,18	1,15
3	Омлет натуральный	100	66,70	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, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	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>600</b>		<b>18,70</b>	<b>17,83</b>	<b>42,16</b>	<b>412,91</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>212,05</b>	<b>3,54</b>	<b>123,23</b>	<b>249,77</b>	<b>36,56</b>	<b>4,18</b>
		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
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49

