



Л.М. Галеева

**МЕНЮ на «19» января 2026 г.  
Понедельник (2 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	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	77,76	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,5 2	1,84	344,2 4	275,54	47,35	1,13
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	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	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>500</b>		<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>	<b>0,21</b>	<b>51,05</b>	<b>67,5 2</b>	<b>2,72</b>	<b>371,8 9</b>	<b>340,44</b>	<b>67,20</b>	<b>2,99</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	83,20	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,4 8	1,83	239,9 6	305,69	54,79	1,28
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	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	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>553</b>		<b>23,06</b>	<b>22,02</b>	<b>90,99</b>	<b>646,50</b>	<b>0,25</b>	<b>51,24</b>	<b>62,4 8</b>	<b>2,91</b>	<b>271,5 1</b>	<b>388,84</b>	<b>80,04</b>	<b>3,59</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
3	Суп гороховый , с гречками	250/10	66,70	8,56	48,10	20,86	575,75	0,31	1,00	0,00	22,36	55,03	101,93	38,43	2,79
	Плов из птицы с перловой крупой и овощами	40/160		14,81	8,67	32,62	268,00	0,11	1,84	13,0 4	0,86	44,88	239,68	35,36	2,86
	Напиток из изюма и яблок	200		0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
	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>700</b>		<b>26,46</b>	<b>57,29</b>	<b>100,1 0</b>	<b>1048,7 5</b>	<b>0,49</b>	<b>3,29</b>	<b>13,0 4</b>	<b>23,80</b>	<b>126,96</b>	<b>396,49</b>	<b>92,62</b>	<b>7,34</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
	Вафли	20	10,70	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	Компот из сухофруктов	200			0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>5,58</b>	<b>7,05</b>	<b>35,27</b>	<b>206,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>	<b>1,00</b>	<b>1,46</b>	<b>33,98</b>	<b>31,94</b>	<b>18,46</b>	<b>1,55</b>

