



**МЕНЮ на «20» января 2026 г.  
Вторник (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	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	77,76	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
	Жаркое с филе индейки	50/150		14,79	19,68	35,57	390,00	0,13	7,81	16,60	4,51	47,86	240,15	45,50	4,13
	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	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>600</b>		<b>18,39</b>	<b>20,37</b>	<b>80,10</b>	<b>599,80</b>	<b>0,25</b>	<b>116,54</b>	<b>16,60</b>	<b>5,66</b>	<b>147,04</b>	<b>334,99</b>	<b>95,76</b>	<b>6,12</b>
	<b>Выход 5-11 кл</b>														
	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180		1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
2	Жаркое с филе индейки	50/200	83,20	16,06	20,94	40,57	427,00	0,17	10,82	-9,96	4,31	37,42	250,75	60,58	5,64
3	Сок	200	66,70	1,00	0,00	20,02	84,44	0,22	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	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>685</b>		<b>22,56</b>	<b>21,86</b>	<b>99,35</b>	<b>706,99</b>	<b>0,54</b>	<b>122,82</b>	<b>-9,96</b>	<b>5,56</b>	<b>126,32</b>	<b>367,40</b>	<b>109,58</b>	<b>10,42</b>
	<b>Выход 1-11 кл</b>														
	Суп-лапша домашняя с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины	250/10		5,37	5,92	11,67	130,58	0,06	0,55	12,50	2,63	29,83	61,42	13,64	0,88
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3		7,76	7,75	34,17	238,80	0,21	1,17	30,00	0,64	151,08	228,21	60,66	1,70
	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
	<b>Итого:</b>	<b>683</b>		<b>16,09</b>	<b>14,09</b>	<b>73,76</b>	<b>497,68</b>	<b>0,33</b>	<b>3,75</b>	<b>42,50</b>	<b>3,78</b>	<b>203,66</b>	<b>336,53</b>	<b>88,50</b>	<b>3,87</b>
4	<b>Выход 5-11 кл</b>		10,70												
	Печенье	30		20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14
	Чай с сахаром	189/10		0,07	0,02	9,52	38,10	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>9,60</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>18,8</b>	<b>103,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>14,9</b>	<b>16,8</b>	<b>6,9</b>

