



Л.М. Галеева

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	Ca, мг	P, 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 file 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
	Итого:	600		18,39	20,37	80,10	599,80	0,25	116,54	16,60	5,66	147,04	334,99	95,76	6,12
		Выход 5-11 кл													
	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 file 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
	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	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
	Итого:	685		22,56	21,86	99,35	706,99	0,54	122,82	-9,96	5,56	126,32	367,40	109,58	10,42
		Выход 1-11 кл													
	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
3	Итого:	683		16,09	14,09	73,76	497,68	0,33	3,75	42,50	3,78	203,66	336,53	88,50	3,87
4		Выход 5-11 кл	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
	Итого:	220		9,60	1,5	2,5	18,8	103,6	0,0	0,0	0,8	0,9	14,9	16,8	6,9

