



**МЕНЮ на <21> января 2026 г.  
Среда (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	Салат из свежей капусты с морковью	80	77,76	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Куриные наггетсы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
	Чай с сахаром, с лимоном	185/110/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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>560</b>		<b>16,11</b>	<b>15,60</b>	<b>68,36</b>	<b>485,99</b>	<b>0,19</b>	<b>16,20</b>	<b>23,90</b>	<b>12,16</b>	<b>77,62</b>	<b>232,24</b>	<b>69,31</b>	<b>4,17</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Салат из свежей капусты с морковью	100	83,20	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
	Куриные наггетсы	100		12,22	15,14	15,32	272,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Чай с сахаром, с лимоном	185/110/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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	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>645</b>		<b>23,34</b>	<b>23,75</b>	<b>91,73</b>	<b>706,15</b>	<b>0,28</b>	<b>25,87</b>	<b>63,40</b>	<b>15,58</b>	<b>127,20</b>	<b>247,31</b>	<b>73,30</b>	<b>4,99</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
	Суп картофельный, с мясными фрикадельками	250/10	66,70	4,34	4,00	16,94	133,61	0,14	12,05	2,00	1,34	32,60	98,49	34,62	1,36
3	Котлета из мяса птицы с кашей пшеничной молочной, с маслом сливочным	50/150/3		15,12	9,78	41,25	314,26	0,21	1,17	29,98	34,68	137,69	203,12	44,35	3,55
	Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
	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>703</b>		<b>22,90</b>	<b>14,28</b>	<b>106,15</b>	<b>658,07</b>	<b>0,40</b>	<b>14,32</b>	<b>31,98</b>	<b>36,52</b>	<b>195,79</b>	<b>360,91</b>	<b>94,53</b>	<b>6,28</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	Печенье (крекер)	30	10,70	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30

