



**МЕНЮ на <22> января 2026 г.  
Четверг (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	Сыр порционно	10	77,76	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/180/3		13,44	16,73	48,49	405,55	0,25	0,00	12,00	3,23	23,36	329,90	158,78	6,58
	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	50		3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>518</b>		<b>19,94</b>	<b>19,81</b>	<b>83,10</b>	<b>597,38</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>33,00</b>	<b>3,82</b>	<b>144,31</b>	<b>425,20</b>	<b>172,68</b>	<b>7,46</b>
		Выход 5-11 кл													
2	Сыр порционно	20	83,20	5,26	5,32	0,00	68,67	0,01	0,14	42,00	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14
	Котлеты из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/200/5		14,47	18,40	61,40	485,60	0,32	0,00	20,00	3,46	28,78	398,47	204,05	8,10
	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	50		3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>23,60</b>	<b>24,14</b>	<b>96,01</b>	<b>711,77</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>62,00</b>	<b>4,09</b>	<b>249,73</b>	<b>553,77</b>	<b>223,45</b>	<b>9,06</b>
		Выход 1-11 кл													
	Борщ из свежей капусты, с картофелем на бульоне из индейки, с мясом индейки	250/10/7		4,52	8,08	11,22	144,49	0,07	11,01	10,26	2,49	60,97	77,83	29,02	1,70
	Омлет натуральный	100		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	200		0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
3	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	66,70	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>607</b>		<b>17,53</b>	<b>19,77</b>	<b>40,78</b>	<b>420,15</b>	<b>0,20</b>	<b>11,23</b>	<b>209,31</b>	<b>3,45</b>	<b>154,67</b>	<b>285,52</b>	<b>54,40</b>	<b>4,73</b>
		Выход 5-11 кл													
	Булочка сдобная	50		3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	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	0,70

