



Л.М. Галеева

МЕНЮ на «23» января 2026 г. Пятница (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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Салат из моркови	60	77,76	0,74	0,06	9,98	49,02	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,40
	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/5		15,04	16,11	49,07	404,85	0,11	0,78	50,55	2,39	45,89	149,72	41,06	1,58
	Какао с молоком	200		1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
	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
	Итого:	520		19,64	19,95	81,40	602,97	0,23	4,38	74,95	10,76	219,26	325,43	88,22	2,75
		Выход 5-11 кл													
2	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/5	83,20	17,08	21,43	56,60	480,76	0,11	0,78	58,55	2,46	47,43	165,90	46,15	1,68
	Икра кабачковая (доп гарнir)	40		1,09	2,87	5,82	23,52	0,02	1,87	0,00	5,92	36,37	22,32	7,24	0,30
	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	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
	Итого:	565		22,95	25,07	102,99	696,43	0,23	52,68	58,55	9,41	114,35	268,12	77,94	4,23
3		Выход 1-11 кл													
	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	66,70	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Овощное рагу	180		3,03	18,84	14,74	243,43	0,10	21,45	78,86	3,45	63,70	77,14	27,87	1,03
	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
	Итого:	680		14,28	29,92	50,21	556,56	0,22	24,32	94,73	5,56	118,98	186,69	59,72	2,92
4		Выход 5-11 кл													
	Печенье	20	10,70	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого:	220		1,6	2,7	36,7	178,2	0,0	0,9	0,8	1,0	18,1	18,4	10,6	1,2

