



### 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	Р, 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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>		<b>19,64</b>	<b>19,95</b>	<b>81,40</b>	<b>602,97</b>	<b>0,23</b>	<b>4,38</b>	<b>74,95</b>	<b>10,76</b>	<b>219,26</b>	<b>325,43</b>	<b>88,22</b>	<b>2,75</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
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
3	Икра кабачковая (доп гарнир)	40	66,70	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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>		<b>22,95</b>	<b>25,07</b>	<b>102,99</b>	<b>696,43</b>	<b>0,23</b>	<b>52,68</b>	<b>58,55</b>	<b>9,41</b>	<b>114,35</b>	<b>268,12</b>	<b>77,94</b>	<b>4,23</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
	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
4	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	10,70	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>680</b>		<b>14,28</b>	<b>29,92</b>	<b>50,21</b>	<b>556,56</b>	<b>0,22</b>	<b>24,32</b>	<b>94,73</b>	<b>5,56</b>	<b>118,98</b>	<b>186,69</b>	<b>59,72</b>	<b>2,92</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	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
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>1,6</b>	<b>2,7</b>	<b>36,7</b>	<b>178,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>18,1</b>	<b>18,4</b>	<b>10,6</b>	<b>1,2</b>

