



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

Л.М. Галеева

**МЕНЮ на 24 января 2026 г.
Суббота (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 отварной свеклы	60	77,76	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25		9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,82	39,44	128,46	30,02	1,13
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,10	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	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
	Итого:	538		15,48	16,51	68,10	491,51	0,24	23,30	20,35	6,00	117,05	260,68	78,82	4,14
		Выход 5-11 кл													
2	Биточки рыбные со сметанным соусом	75/25	83,20	9,50	6,35	12,48	152,03	0,05	0,25	12,35	3,82	39,44	128,46	30,02	1,13
	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5		3,71	9,38	24,59	197,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
	Салат из квашеной капусты	100		1,71	5	8,46	85,7	0,02	19,81	0	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
	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	20		1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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:	660		20,22	21,94	92,46	656,32	0,56	48,27	32,35	20,41	169,88	354,62	108,63	7,41
3	Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	66,70	3,56	7,46	13,03	139,19	0,10	8,51	10,98	2,39	39,91	71,41	26,25	1,05
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3		6,71	5,98	33,26	214,88	0,17	1,05	26,98	0,12	122,78	164,04	42,84	1,09
	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
	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:	690		13,77	13,93	96,07	573,47	0,34	10,28	37,96	3,52	204,97	301,89	98,75	3,84
		Выход 5-11 кл													
	Печенье (крекер)	30													
4	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	10,70	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
	Итого:	230		0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30
				2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9

