«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «01» февраля 2025 г.
Суббота (1 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 свежей капусты с морковью	80	**69,43**	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37
	Биточки рыбные	90		13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		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 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:	**553**		**19,94**	**20,18**	**80,57**	**565,69**	**0,19**	**16,64**	**58,26**	**9,95**	**125,78**	**235,50**	**72,51**	**3,66**
		Выход 5-11 кл													
2	Биточки рыбные с рисом рассыпчатым с маслом сливочным	90/150/3	**59,83**	16,80	17,20	53,36	416,65	0,12	0,94	58,26	2,81	53,86	163,90	44,18	1,79
	Салат из свежей капусты с морковью	100		1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		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 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:	**593**		**21,96**	**22,15**	**91,94**	**647,50**	**0,23**	**25,76**	**58,26**	**14,70**	**144,90**	**280,60**	**89,96**	**4,69**
		Выход 1-11 кл													
	Суп картофельный с фасолью, с мясом птицы	250/10	**65**	6,40	6,68	20,17	166,56	0,19	7,27	0	3,05	62,87	172,47	47,88	2,26
3	Блины с молоком сгущенным	90/30		8,75	5,54	51,46	291,00	0,15	1,22	17,40	2,15	190,50	187,50	39,60	1,12
	Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6	0,002	1,1	0	0	15,7	16,3	3,36	0,37
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,7	9,2	2,45	60,18	74,6	28,96	3,44
	Итого:	**620**		**21,12**	**18,91**	**113,01**	**714,73**	**0,40**	**20,29**	**26,20**	**7,66**	**329,22**	**450,87**	**119,79**	**7,19**
		Выход 5-11 кл													
	Печенье	20	**9,60**	1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
4	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
	Итого:	**220**		**1,5**	**2,5**	**18,8**	**103,6**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**0,9**	**14,9**	**16,8**	**6,9**	**0,5**