



«Утверждаю»

Директор школы

Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «04» февраля 2025 г.  
Вторник (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	Мg, мг	Fe, мг
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	69,43	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150		16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
	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	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	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	59,83	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/200		20,36	24,04	51,54	519,63	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
	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	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>22,94</b>	<b>24,06</b>	<b>93,32</b>	<b>703,20</b>	<b>0,18</b>	<b>12,34</b>	<b>0,00</b>	<b>6,09</b>	<b>61,69</b>	<b>357,50</b>	<b>91,05</b>	<b>7,99</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
3	Суп картофельный с мясом говядины	250/10	65	5,14	3,2	16,92	128,83	0,14	12,05	0	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
	Запеканка из творога с повидлом	200		8,81	7,70	21,24	187,00	0,03	0,14	45,50	0,29	76,31	106,61	13,19	0,49
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,12	0,02	13,69	55,86	0	2,55	0	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,17	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>		<b>19,44</b>	<b>17,51</b>	<b>63,04</b>	<b>505,26</b>	<b>0,23</b>	<b>25,44</b>	<b>54,70</b>	<b>4,08</b>	<b>181,01</b>	<b>285,82</b>	<b>78,67</b>	<b>5,69</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	Печенье	20	9,60	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>1,7</b>	<b>2,6</b>	<b>21,2</b>	<b>117,8</b>	<b>0,0</b>	<b>50,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>