



Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «06» февраля 2025 г.  
Четверг (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         | Мг, мг        | Fe, мг      |
|----------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1</b> | Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе     | 60/40        | <b>69,43</b> | 3,17         | 5,19         | 9,85         | 118,01             | 0,07           | 0,28          | 29,62         | 0,46          | 21,68         | 92,80         | 26,56         | 1,04        |
|          | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                  | 180/3        |              | 6,64         | 7,60         | 31,78        | 221,94             | 0,07           | 0,00          | 12,00         | 1,19          | 6,55          | 45,50         | 25,34         | 1,33        |
|          | Какао с молоком   | 200          |              | 4,08         | 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>513</b>   |              | <b>16,17</b> | <b>16,57</b> | <b>63,98</b> | <b>489,05</b>      | <b>0,22</b>    | <b>1,86</b>   | <b>66,02</b>  | <b>1,98</b>   | <b>186,15</b> | <b>282,37</b> | <b>77,44</b>  | <b>3,15</b> |
|          | <b>Выход 5-11 кл</b>  |              |              |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| <b>2</b> | Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе     | 60/40        | <b>59,83</b> | 3,17         | 5,19         | 9,85         | 118,01             | 0,07           | 0,28          | 29,62         | 0,46          | 21,68         | 92,80         | 26,56         | 1,04        |
|          | Макаронные изделия отварные                                     | 200          |              | 7,56         | 0,84         | 42,50        | 208                | 0,08           | 0             | 0             | 1,04          | 14,60         | 49,6          | 11,4          | 1,12        |
|          | 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  | 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        |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>560</b>   |              | <b>18,19</b> | <b>17,48</b> | <b>74,33</b> | <b>526,71</b>      | <b>0,29</b>    | <b>50,58</b>  | <b>59,24</b>  | <b>3,14</b>   | <b>158,48</b> | <b>303,32</b> | <b>101,83</b> | <b>5,48</b> |
|          | <b>Выход 1-11 кл</b>  |              |              |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| <b>3</b> | Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной | 250/10/7     | <b>65</b>    | 3,66         | 7,14         | 6,42         | 107,20             | 0,05           | 9,95          | 9,00          | 2,39          | 44,19         | 58,61         | 18,03         | 0,75        |
|          | Омлет натуральный   | 150          |              | 15,14        | 16,90        | 2,69         | 223,58             | 0,11           | 0,28          | 298,58        | 0,68          | 109,42        | 242,83        | 17,66         | 2,86        |
|          | Чай с сахаром с лимоном   | 185/10/5     |              | 0,12         | 0,02         | 13,69        | 55,86              | 0              | 2,55          | 0             | 0             | 12,79         | 3,96          | 2,16          | 0,32        |
|          | 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        |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>657</b>   |              | <b>24,29</b> | <b>30,64</b> | <b>33,98</b> | <b>520,21</b>      | <b>0,22</b>    | <b>23,49</b>  | <b>316,78</b> | <b>5,53</b>   | <b>226,57</b> | <b>380,01</b> | <b>66,80</b>  | <b>7,37</b> |
|          | <b>Выход 5-11 кл</b>  |              |              |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| <b>4</b> | Булочка "Домашняя"  | 50           | <b>9,60</b>  | 3,64         | 6,26         | 22,0         | 159                | 0,06           | 0             | 2,0           | 2,33          | 9,9           | 35            | 13,7          | 0,65        |
|          | Напиток из свежих фруктов                                       | 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>250</b>   |              | <b>3,8</b>   | <b>6,4</b>   | <b>49,8</b>  | <b>273,6</b>       | <b>0,1</b>     | <b>0,9</b>    | <b>2,0</b>    | <b>2,4</b>    | <b>24,1</b>   | <b>39,4</b>   | <b>18,8</b>   | <b>1,6</b>  |