



«Утверждаю»

Директор школы

Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «07» февраля 2025 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	Мг, мг	Fe, мг
<b>1</b>	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>69,43</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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>530</b>		<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
<b>2</b>	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>59,84</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
	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>17,80</b>	<b>17,57</b>	<b>77,81</b>	<b>541,20</b>	<b>0,25</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>6,13</b>	<b>122,03</b>	<b>247,57</b>	<b>84,45</b>	<b>6,59</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
<b>3</b>	Солянка по домашнему со сметаной	250/10	<b>65</b>	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3		6,53	5,53	35,20	217,80	0,13	1,05	28,20	0,56	144,59	215,56	32,86	0,83
	Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6	0	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
	<b>Итого:</b>	<b>683</b>		<b>20,79</b>	<b>22,86</b>	<b>84,13</b>	<b>659,80</b>	<b>0,24</b>	<b>13,70</b>	<b>53,28</b>	<b>4,62</b>	<b>252,99</b>	<b>369,11</b>	<b>82,82</b>	<b>5,24</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
<b>4</b>	Печенье	20	<b>9,60</b>	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай с сахаром с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>1,6</b>	<b>2,6</b>	<b>19,8</b>	<b>108,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,7</b>