



Л.М. Галеева

**МЕНЮ на 17 декабря 2025 г.**  
**Среда (1 неделя)**

| №<br>п/п | Наименование блюд                              | Выход<br>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        | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      |
|----------|--|------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1        | Салат из моркови с яблоками                    | 60               | 74,77 | 0,64         | 0,71         | 10,11        | 50,91              | 0,03           | 2,63          | 0,00          | 0,21          | 14,40         | 26,72         | 18,23         | 0,64        |
|          | Плов из говядины с рисовой крупой              | 50/150           |       | 15,95        | 19,55        | 39,75        | 408,42             | 0,04           | 0,27          | 0,00          | 4,23          | 89,33         | 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>505</b>       |       | <b>19,87</b> | <b>20,72</b> | <b>80,09</b> | <b>597,68</b>      | <b>0,13</b>    | <b>2,92</b>   | <b>0,00</b>   | <b>4,99</b>   | <b>125,47</b> | <b>252,00</b> | <b>73,11</b>  | <b>4,60</b> |
|          |  | Выход<br>5-11 кл |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
|          | Помидоры свежие порционно                      | 100              |       | 1,10         | 0,20         | 3,80         | 22,00              | 0,06           | 17,50         | 0,00          | 0,70          | 14,00         | 26,00         | 20,00         | 0,90        |
| 2        | Плов из говядины с рисовой крупой              | 50/200           | 80    | 18,97        | 23,12        | 51,79        | 509,80             | 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>600</b>       |       | <b>23,64</b> | <b>23,86</b> | <b>87,32</b> | <b>678,20</b>      | <b>0,21</b>    | <b>19,84</b>  | <b>0,00</b>   | <b>6,59</b>   | <b>59,69</b>  | <b>372,50</b> | <b>102,05</b> | <b>6,69</b> |
|          |  | Выход<br>1-11 кл |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
|          | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10           |       | 2,03         | 6,45         | 8,26         | 105,95             | 0,06           | 15,82         | 10,00         | 2,38          | 58,05         | 55,10         | 23,03         | 0,85        |
| 3        | Плов из птицы с перловой крупой и овощами      | 40/160           | 65    | 14,81        | 8,67         | 32,62        | 268,00             | 0,11           | 1,84          | 13,04         | 0,86          | 44,88         | 239,68        | 35,36         | 2,86        |
|          | Напиток из изюма и яблок                       | 200              |       | 0,25         | 0,12         | 28,87        | 118,40             | 0,02           | 0,45          | 0,00          | 0,08          | 17,25         | 11,88         | 6,63          | 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        |
|          | <b>Итого:</b>                                  | <b>700</b>       |       | <b>19,93</b> | <b>15,64</b> | <b>87,50</b> | <b>578,95</b>      | <b>0,25</b>    | <b>18,11</b>  | <b>23,04</b>  | <b>3,82</b>   | <b>129,98</b> | <b>349,66</b> | <b>77,22</b>  | <b>5,40</b> |
|          |  | Выход<br>5-11 кл |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
|          | Печенье  | 20               |       | 1,46         | 2,50         | 8,8          | 63,6               | 0,024          | 0             | 0,8           | 0,932         | 3,96          | 14            | 5,48          | 0,26        |

