



**МЕНЮ на «17» декабря 2025 г.
Среда (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	Мg, 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
	Итого:	505		19,87	20,72	80,09	597,68	0,13	2,92	0,00	4,99	125,47	252,00	73,11	4,60
		Выход 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
	Итого:	600		23,64	23,86	87,32	678,20	0,21	19,84	0,00	6,59	59,69	372,50	102,05	6,69
		Выход 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
	Итого:	700		19,93	15,64	87,50	578,95	0,25	18,11	23,04	3,82	129,98	349,66	77,22	5,40
		Выход 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

