«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «20» января 2025 г.
Понедельник (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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	69,43	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,52	1,84	344,24	275,54	47,35	1,13
	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	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	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:	**540**		**16,03**	**15,29**	**66,74**	**458,46**	**0,20**	**10,88**	**51,58**	**2,28**	**216,80**	**303,07**	**68,66**	**4,96**
		Выход 5-11 кл													
2	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	59,83	17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,48	1,83	239,96	305,69	54,79	1,28
	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	0,27
	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	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	**553**		**23,06**	**22,02**	**90,99**	**646,50**	**0,25**	**51,24**	**62,48**	**2,91**	**271,51**	**388,84**	**80,04**	**3,59**
		Выход 1-11 кл													
	Борщ из свежей капусты, со сметаной	250/7	65	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
3	Макаронные изделия отварные с котлетой куриной, с маслом сливочный	150/50/3		14,36	7,60	40,3	286,10	0,16	0,45	18,90	34,95	40,60	76,57	19,72	2,66
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	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
	Итого:	**700**		**22,38**	**20,24**	**94,42**	**667,56**	**0,28**	**22,58**	**35,10**	**40,33**	**189,14**	**233,48**	**92,89**	**8,03**
		Выход 5-11 кл													
	Сушки	30	9,60	3,21	0,36	21,4	101,7	0,05	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48
4	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
	Итого:	**230**		**3,32**	**0,42**	**32,35**	**146,40**	**0,05**	**1,03**	**0,00**	**0,50**	**19,75**	**31,20**	**7,70**	**0,97**