



Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «21» января 2025 г.
Вторник (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	Мg, мг	Fe, мг
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	69,43	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/150		16,34	18,47	39,55	378,25	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	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:	545		19,64	20,41	79,78	593,77	0,13	10,30	0,00	4,98	67,08	236,28	63,88	6,16
		Выход 5-11 кл													
2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	59,83	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Плов из куриной грудки с рисовой крупой	50/200		20,36	24,04	51,54	519,63	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:	550		22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,00	6,09	61,69	357,50	91,05	7,99
		Выход 1-11 кл													
3	Суп картофельный с мясом говядины	250/10	65	5,14	3,2	16,92	128,83	0,14	12,05	0	1,33	31,73	100,64	34,37	1,43
	Запеканка из творога с повидлом	200		8,81	7,70	21,24	187,00	0,03	0,14	45,50	0,29	76,31	106,61	13,19	0,49
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,12	0,02	13,69	55,86	0	2,55	0	0,01	12,79	3,96	2,16	0,32
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,17	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	620		19,44	17,51	63,04	505,26	0,23	25,44	54,70	4,08	181,01	285,82	78,67	5,69
		Выход 5-11 кл													
4	Печенье	20	9,60	1,46	2,50	8,8	63,6	0,02	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Чай "Витаминный с шиповником"	185/10/5		0,24	0,09	12,44	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,80	3,65	2,25	0,40
	Итого:	220		1,7	2,6	21,2	117,8	0,0	50,0	0,8	1,1	17,8	17,7	7,7	0,7