«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «22» января 2025 г.
Среда (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	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	69,43	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Пюре картофельное	150/3		3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
	Салат из отварной свеклы	60		0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	Итого:	**548**		**15,79**	**16,39**	**64,34**	**467,98**	**0,25**	**26,78**	**13,82**	**4,81**	**148,68**	**300,91**	**98,74**	**3,96**
		Выход 5-11 кл													
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	59,83	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Пюре картофельное	180		3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
	Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
	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:	**550**		**17,81**	**18,49**	**76,83**	**564,50**	**0,33**	**26,42**	**5,82**	**3,71**	**144,92**	**350,00**	**109,97**	**4,87**
		Выход 1-11 кл													
	Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	65	13,3	7,36	10,20	127,19	0,08	10,51	10,98	2,37	45,61	63,96	22,82	0,90
3	Сосиска в тесте запеченная	100		9,60	13,84	26,90	271,00	0,14	0	7,50	1,51	269,36	104,46	24,19	1,50
	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952
	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:	**607**		**18,27**	**27,95**	**76,16**	**646,36**	**0,29**	**22,11**	**27,68**	**6,41**	**389,33**	**247,42**	**81,11**	**6,79**
		Выход 5-11 кл													
	Пряники	35	9,60	2,26	2,87	23,9	130,55	0,03	0,0035	19,6	0,385	5,985	21,245	7,21	0,427
	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
4	**Итого:**	**235**		**2,3**	**2,9**	**33,9**	**170,6**	**0,0**	**0,0**	**19,6**	**0,4**	**16,9**	**24,0**	**8,6**	**0,7**