

**МЕНЮ на «23» января 2025 г.  
Четверг (2 недели)**

№ 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	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	60/40	69,43	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3		6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
	Какао с молоком	200		4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>		<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметано-томатном соусе	60/40	59,83	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
	Макаронные изделия отварные	200		7,56	0,84	42,50	208	0,08	0	0	1,04	14,60	49,6	11,4	1,12
	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	20		1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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>560</b>		<b>18,19</b>	<b>17,48</b>	<b>74,33</b>	<b>526,71</b>	<b>0,29</b>	<b>50,58</b>	<b>59,24</b>	<b>3,14</b>	<b>158,48</b>	<b>303,32</b>	<b>101,83</b>	<b>5,48</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
3	Суп крестьянский с крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	65	3,66	7,14	6,42	107,20	0,05	9,95	9,00	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
	Омлет натуральный	150		15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5		0,12	0,02	13,69	55,86	0	2,55	0	0	12,79	3,96	2,16	0,32
	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
	<b>Итого:</b>	<b>657</b>		<b>24,29</b>	<b>30,64</b>	<b>33,98</b>	<b>520,21</b>	<b>0,22</b>	<b>23,49</b>	<b>316,78</b>	<b>5,53</b>	<b>226,57</b>	<b>380,01</b>	<b>66,80</b>	<b>7,37</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	Булочка "Домашняя"	50	9,60	3,64	6,26	22,0	159	0,06	0	2,0	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	Напиток из свежих фруктов	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>		<b>3,8</b>	<b>6,4</b>	<b>49,8</b>	<b>273,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,4</b>	<b>24,1</b>	<b>39,4</b>	<b>18,8</b>	<b>1,6</b>