



Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «24» января 2025 г.
Пятница (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	Mg, 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
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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
	Итого:	530		15,82	16,41	65,93	481,80	0,20	29,49	39,00	5,71	113,33	202,57	70,35	5,42
		Выход 5-11 кл													
2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	59,84	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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	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:	560		17,80	17,57	77,81	541,20	0,25	29,49	39,00	6,13	122,03	247,57	84,45	6,59
		Выход 1-11 кл													
3	Солянка по домашнему со сметаной	250/10	65	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3		6,53	5,53	35,20	217,80	0,13	1,05	28,20	0,56	144,59	215,56	32,86	0,83
	Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,6	0	1,1	0	0	15,7	16,3	3,36	0,37
	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:	683		20,79	22,86	84,13	659,80	0,24	13,70	53,28	4,62	252,99	369,11	82,82	5,24
		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 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:	220		1,6	2,6	19,8	108,3	0,0	1,0	0,8	1,0	16,5	17,9	7,8	0,7