

**МЕНЮ на «25» января 2025 г.
Суббота (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	Салат из свежей капусты с морковью	80	69,43	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37	
	Котлеты "Аппетитные"	90		12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	60,51	109,69	23,76	2,83	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78	
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
	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:	553		20,14	19,48	82,99	608,14	0,38	16,11	6,21	39,74	124,63	363,87	182,71	8,64	
		Выход 5-11 кл														
	Салат из свежей капусты с морковью	100	59,83	1,75	4,33	8,62	90,53	0,03	22,80	0,00	11,19	33,29	37,74	20,12	0,62	
2	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	65	15,16	16,19	44,63	386,76	0,26	1,49	71,98	1,73	41,59	320,78	154,60	6,23	
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33	
	Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98	
	Итого:	553		18,67	19,24	73,30	568,11	0,33	26,32	71,98	13,27	95,39	399,98	188,64	8,16	
		Выход 1-11 кл														
	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	65	7,29	12,75	48,40	337,90	0,09	0,91	64,19	0,41	132,60	147,20	30,10	1,61	
	Булочка к чаю	50		7,87	1,75	19,43	125,00	0,09	0,27	12,00	0,60	140,40	132,10	31,60	0,76	
3	Чай с сахаром	190/10	9,60	0,07	0,02	9,52	38,10	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,25	
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6	0,034	0	0	0,28	5,8	30	9,4	0,78	
	Итого:	473		16,55	14,76	85,27	540,6	0,2	1,21	76,19	1,29	289,23	311,97	72,43	3,4	
		Выход 5-11 кл														
		Печенье (крекер)		30	9,60	2,25	2,94	22,3	125,1	0,024	0	3,0	1,05	8,7	27	6
	Чай с сахаром	189/10		0,07	0,02	9,52	38,10	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,25	
4	Итого:	230		2,3	3,0	32,3	165,1	0,0	0,0	3,0	1,1	19,7	29,8	7,4	0,9	