«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «27» января 2025 г.
Понедельник (1 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	Салат из моркови с яблоками	60	69,43	0,64	3,01	5,11	50,91	0,03	2,63	0,00	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
	Котлета из мяса птицы	90		10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5		5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
	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 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:	**535**		**19,18**	**20,69**	**84,80**	**590,41**	**0,25**	**4,29**	**66,26**	**4,48**	**145,49**	**218,91**	**77,13**	**4,60**
		Выход 5-11 кл													
	Салат из моркови с яблоками	100	59,83	1,06	4,22	8,52	84,85	0,05	4,38	0,00	0,35	23,99	44,53	30,39	1,07
2	Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/5		15,90	19,23	45,78	387,30	0,15	0,94	66,26	3,34	60,22	123,75	27,34	2,12
	Компот из сухофруктов (75 С)	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	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	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:	**600**		**21,50**	**24,10**	**100,51**	**683,10**	**0,29**	**6,04**	**66,26**	**4,89**	**130,09**	**252,97**	**92,78**	**5,30**
		Выход 1-11 кл													
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/7	65	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
3	Каша пшеничная молочная с котлетой из куриных грудок,	150/50/3		15,12	9,78	41,25	314,30	0,21	1,17	30,00	34,68	137,69	203,13	44,35	3,55
	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		1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,78	26,76	1,24
	Итого:	700		19,25	21,88	91,50	659,08	0,32	23,48	44,00	39,60	263,64	325,27	103,00	6,98
		Выход 5-11 кл													
	Печенье (крекер)	30	9,60	2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63
4	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
	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**