



«Утверждаю»

Директор школы

Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «29» января 2025 г.
Среда (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	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1	Сыр порционно	10	69,43	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	Гуляш из куриной грудки	50/50		9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150		3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
	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	50		3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
	Итого:	510			20,20	20,36	79,97	609,65	0,33	3,02	21,00	3,76	213,55	500,46	193,71
		Выход 5-11 кл													
2	Сыр порционно	10	59,83	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
	Гуляш из куриной грудки	50/50		9,94	13,83	9,90	170,39	0,03	0,92	0	2,61	61,81	154,15	22,03	3,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180		4,52	3,75	47,66	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	28,79	248,82	168,62	5,65
	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	20		1,520	0,160	9,840	47	0,022	0	0	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	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		21,82	21,86	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90	
		Выход 1-11 кл													
3	Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками	250/15	65	9,67	48,26	27,35	607,48	0,33	1,00	0,00	22,56	58,46	115,98	44,82	3,15
	Блины с повидлом	90/20		6,56	5,48	47,42	263,00	0,14	1,05	17,40	2,15	98,06	118,80	29,40	1,06
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,52	38,10	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,25
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	625			21,67	60,35	95,48	1042,15	0,53	12,78	26,60	27,17	227,12	312,05	104,51
		Выход 5-11 кл													
4	Пряники	35	9,60	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
	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:	235			2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6