

**МЕНЮ на «30» января 2025 г.
Четверг (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	Mg, мг	Fe, мг
1	Свекла отварная дольками	60	69,43	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	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
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	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	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:	573		19,39	20,02	81,72	571,65	0,34	25,47	54,26	3,69	172,43	286,28	87,37	5,66
	Выход 5-11 кл														
2	Свекла отварная дольками	100	59,83	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным	90/150/3		13,28	18,58	34,26	348,45	0,23	19,10	54,26	2,72	115,28	172,28	46,47	2,27
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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:	603		18,69	19,26	76,76	547,55	0,32	29,03	54,26	3,48	185,53	285,18	91,67	5,84
	Выход 1-11 кл														
3	Рассольник ленинградский, со сметаной	250/7	65	2,20	6,14	12,23	118,59	0,09	8,40	7,00	2,37	35,31	61,00	24,81	0,94
	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
	Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	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:	647		23,90	29,90	36,87	523,94	0,28	119,39	314,78	6,26	226,24	381,87	74,86	7,87
	Выход 5-11 кл														
4	Булочка «Школьная»	50	9,60	4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0	0	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
	Компот из свежих яблок	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
	Итого:	250		4,3	1,8	50,3	235,4	0,1	0,9	0,0	1,2	25,4	42,8	21,3	1,7