«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «31» января 2025 г.
Пятница (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	Сыр порционно	15	69,43	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99	0,048	0,276	29,620	0,421	20,726	80,202	15,521	0,640
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Напиток из свежих фруктов	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
	Итого:	**545**		**20,09**	**20,08**	**83,92**	**560,84**	**0,18**	**3,55**	**73,12**	**1,91**	**208,31**	**244,57**	**46,47**	**2,98**
		Выход 5-11 кл													
	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
2	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	60/40		7,284	11,94	8,36	123,99	0,05	0,28	29,62	0,42	20,73	80,20	15,52	0,64
	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47
	Напиток из свежих фруктов	200		0,34	0,17	21,46	103,50	0,02	3,17	0,00	0,13	16,67	7,05	7,78	0,88
	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**		**18,25**	**19,27**	**80,42**	**565,62**	**0,22**	**3,52**	**50,62**	**2,44**	**155,47**	**256,81**	**75,76**	**4,62**
		Выход 1-11 кл													
	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	65	3,66	7,14	6,42	107,2	0,05	9,95	9	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
	Каша геркулесовая молочная с котлетой из говядины, с маслом сливочным	150/50/3		13,71	14,00	32,18	312,05	0,19	0,88	25,50	2,22	118,70	254,76	60,80	2,61
3	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 ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	680		**18,75**	**21,39**	**56,04**	**496,95**	**0,27**	**10,86**	**34,50**	**4,88**	**179,12**	**346,04**	**89,55**	**4,39**
		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
	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
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**