

УТВЕРЖДАЮ

«Директор школы»

Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «06» декабря 2025г.

Суббота (1 неделя)

| №<br>п\п | Наименование<br>блюда                                                   | Выход         | Цена  | Белки        | Жиры         | Углево<br>ды | Калорий<br>ность |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------------|
|          |                                                                         | 1-4кл         |       |              |              |              |                  |
| 1        | Салат из свежей<br>капусты с морковью                                   | 80            | 74-77 | 1,05         | 2,60         | 5,17         | 48,32            |
|          | Биточки рыбные с<br>рисом отварным<br>рассыпчатым с<br>маслом сливочным | 75/150/3      |       | 12,93        | 12,41        | 40,12        | 304,30           |
|          | Чай с сахаром, с<br>лимоном                                             | 185/10/5      |       | 0,11         | 0,02         | 10,15        | 41,32            |
|          | Хлеб ржаной                                                             | 30            |       | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>538</b>    |       | <b>16,08</b> | <b>15,39</b> | <b>67,32</b> | <b>453,34</b>    |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>Выход</b>  |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>5-11кл</b> |       |              |              |              |                  |
| 2        | Салат из свежей<br>капусты с морковью                                   | 100           | 69-70 | 1,75         | 4,45         | 7,22         | 90,53            |
|          | Биточки рыбные с<br>рисом отварным<br>рассыпчатым с<br>маслом сливочным | 75/180/3      |       | 13,05        | 13,19        | 43,25        | 340,26           |
|          | Чай с сахаром, с<br>лимоном                                             | 185/10/5      |       | 0,11         | 0,02         | 10,15        | 41,32            |
|          | Хлеб ржаной                                                             | 50            |       | 3,30         | 0,60         | 19,80        | 99,00            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>608</b>    |       | <b>18,66</b> | <b>18,26</b> | <b>80,42</b> | <b>571,11</b>    |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>Выход</b>  |       |              |              |              |                  |
| 3        | Печенье                                                                 | 20            | 10-30 | 1,46         | 2,50         | 8,8          | 63,6             |
|          | Чай с сахаром, с<br>лимоном                                             | 185/10/5      |       | 0,12         | 0,03         | 10,16        | 41,70            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>220</b>    |       | <b>1,6</b>   | <b>2,5</b>   | <b>19,0</b>  | <b>105,3</b>     |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |