



Р.И.Гарифуллин.

**МЕНЮ на «12» января 2026г.**

**Понедельник (1 неделя)**

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда                                           | Выход      | Цена  | Белки        | Жиры         | Углево<br>ды | Калорий<br>ность |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------------|
|          |                                                                 | 1-4кл      |       |              |              |              |                  |
| 1        | Яблоки                                                          | 100        | 74-77 | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00            |
|          | Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным | 60/150/3   |       | 10,56        | 11,85        | 39,40        | 324,45           |
|          | Кофейный напиток с молоком                                      | 200        |       | 3,02         | 2,7          | 6,0          | 60,7             |
|          | Хлеб ржаной                                                     | 30         |       | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40            |
|          | <b>Итого</b>                                                    | <b>545</b> |       | <b>16,10</b> | <b>15,29</b> | <b>74,08</b> | <b>491,56</b>    |
|          |                                                                 |            |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                 | Выход      |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                 | 5-11кл     |       |              |              |              |                  |
| 2        | Яблоки                                                          | 100        | 69-70 | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00            |
|          | Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным | 60/200/3   |       | 16,29        | 18,33        | 59,51        | 459,80           |
|          | Кофейный напиток с молоком                                      | 200        |       | 3,2          | 2,7          | 6,0          | 60,7             |
|          | Хлеб ржаной                                                     | 40         |       | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20            |
|          | <b>Итого</b>                                                    | <b>603</b> |       | <b>22,50</b> | <b>21,89</b> | <b>91,15</b> | <b>646,70</b>    |
|          |                                                                 |            |       |              |              |              |                  |
| 3        |                                                                 | Выход      |       |              |              |              |                  |
|          | Печенье                                                         | 20         | 10-30 | 1,46         | 2,50         | 8,8          | 63,6             |
|          | Чай с сахаром                                                   | 190/10     |       | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40,00            |
|          | <b>Итого</b>                                                    | <b>220</b> |       | <b>1,53</b>  | <b>2,52</b>  | <b>18,81</b> | <b>103,60</b>    |
|          |                                                                 |            |       |              |              |              |                  |