



Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «13» сентября 2025г.

Суббота (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Салат из свежей капусты с морковью	80	74-77	1,05	2,60	5,17	48,32
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3		12,93	12,41	40,12	304,30
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	538		16,08	15,39	67,32	453,34
		Выход					
		5-11кл					
2	Салат из свежей капусты с морковью	100	69-70	1,75	4,45	7,22	90,53
	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3		13,05	13,19	43,25	340,26
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого	578		18,66	18,26	80,42	571,11
		Выход					
3	Печенье	20	10-30	1,46	2,50	8,8	63,6
	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,12	0,03	10,16	41,70
	Итого	220		1,6	2,5	19,0	105,3