

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «14» января 2026г.

Среда (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность
		1-4кл					
1	Салат из моркови с яблоком	60	74-77	0,64	0,71	10,11	50,91
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42
	Чай с сахаром,	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого	505		19,87	20,72	80,09	597,68
		Выход					
		5-11кл					
2	Салат из моркови с яблоком	100	69-70	1,06	1,18	16,85	84,85
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200		18,97	23,12	51,79	509,80
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого	600		23,64	24,14	100,37	701,05
3		Выход					
	Печенье	20	10-30	1,46	2,50	8,8	63,6
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70
	Итого	220		1,6	2,6	19,8	108,3