

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «15» января 2026г.

Четверг (1 неделя)

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда                                                   | Выход         | Цена  | Белки        | Жиры         | Углев<br>оды | Калори<br>йность |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|--------------|--------------|--------------|------------------|
|          |                                                                         | 1-4кл         |       |              |              |              |                  |
| 1        | Свекла отварная<br>дольками                                             | 60            | 74-77 | 1,08         | 0,06         | 5,88         | 28,80            |
|          | Птица запеченная                                                        | 100           |       | 10,42        | 12,32        | 8,65         | 192              |
|          | Пюре картофельное с<br>маслом сливочным                                 | 150/3         |       | 3,08         | 6,25         | 20,47        | 150,45           |
|          | Компот из свежих<br>яблок                                               | 200           |       | 0,16         | 0,10         | 17,90        | 74,60            |
|          | Хлеб ржаной                                                             | 30            |       | 1,98         | 0,36         | 11,88        | 59,40            |
|          | Хлеб пшеничный                                                          | 30            |       | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,50            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>573</b>    |       | <b>19,00</b> | <b>19,24</b> | <b>79,58</b> | <b>575,75</b>    |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>Выход</b>  |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>5-11кл</b> |       |              |              |              |                  |
| 2        | Салат из фасоли и<br>кукурузы к/с, с<br>солеными огурцами и<br>гренками | 100           | 69-70 | 5,43         | 5,30         | 21,14        | 143,12           |
|          | Птица запеченная                                                        | 100           |       | 10,42        | 12,32        | 8,65         | 192              |
|          | Пюре картофельное с<br>маслом сливочным                                 | 180/5         |       | 3,71         | 9,38         | 24,59        | 197,70           |
|          | Компот из свежих<br>яблок                                               | 200           |       | 0,16         | 0,10         | 17,90        | 74,60            |
|          | Хлеб пшеничный                                                          | 20            |       | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,00            |
|          | Хлеб ржаной                                                             | 40            |       | 2,64         | 0,48         | 15,84        | 79,20            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>635</b>    |       | <b>23,22</b> | <b>23,53</b> | <b>94,04</b> | <b>713,82</b>    |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |
|          |                                                                         | <b>Выход</b>  |       |              |              |              |                  |
| 3        | Булочка сдобная                                                         | 50            | 10-30 | 4,18         | 1,60         | 22,43        | 120,83           |
|          | Чай с сахаром                                                           | 190/10        |       | 0,07         | 0,02         | 10,01        | 40,00            |
|          | <b>Итого</b>                                                            | <b>250</b>    |       | <b>4,2</b>   | <b>1,6</b>   | <b>32,4</b>  | <b>160,8</b>     |
|          |                                                                         |               |       |              |              |              |                  |