



Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «19» января 2026г.

Понедельник (2 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/5	74-77	16,02	18,13	42,98	386,40
	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	500		20,14	18,78	79,59	558,75
		Выход					
		5-11кл					
2	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/220/3	69-70	17,90	21,21	47,96	442,60
	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	553		23,06	22,02	90,99	646,50
		Выход					
3	Вафли	20	10-30	4,92	6,96	3,3	73,375
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого	220		5,58	7,05	35,27	206,18