



Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «20» января 2026г.

Вторник (2 неделя)

№ п\п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	74-77	1,62	0,36	14,58	77,40
	Жаркое с филе индейки	50\150		14,79	19,68	35,57	390,00
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	600		18,39	20,37	80,10	599,80
		Выход					
		5-11кл					
2	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	100	69-70	1,62	0,36	14,58	77,40
	Жаркое с филе индейки	50\200		16,06	20,94	40,57	427,00
	Сок разливной	200		1,00	0,00	20,02	84,44
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого	685		22,56	21,86	99,35	706,99
		Выход					
3	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
	Итого	220		1,5	2,5	18,81	103,6