



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «29» января 2026г.

Четверг (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность
		1-4кл					
1	Свекла отварная 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 маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
	Компот из свежих 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
	Итого	573		19,00	19,24	79,58	575,75
		Выход					
		5-11кл					
2	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и 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 маслом сливочным	180/5		3,71	9,38	24,59	197,70
	Компот из свежих 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
	Итого	635		23,22	23,53	94,04	713,82
		Выход					
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
	Итого	250		4,2	1,6	32,4	160,8