



Р.И. Гарифуллин

МЕНЮ на «30» января 2026г.

Пятница (1 неделя)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
		1-4кл					
1	Сыр порционно	15	74-77	3,95	3,99	0,00	51,50
	Тефтели мясные в сметанно –томатном соусе	60/40		7,08	11,94	8,36	124
	Каша гречневая рассыпчатая	150		3,97	2,49	34,72	214,00
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,80
	Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75
	Итого	510		19,08	18,87	87,25	588,04
		Выход					
		5-11кл					
2	Сыр порционно	15	69-70	3,95	3,99	0,00	51,50
	Тефтели мясные в сметанно –томатном соусе	60/40		7,08	11,94	8,36	124
	Каша гречневая рассыпчатая	200		5,29	3,32	35,90	246,00
	Сок разливной	200		1,00	0,00	20,02	84,44
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
	Итого	555		18,64	18,40	80,12	567,97
		Выход					
3	Печенье (крекер)	30	10-30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого	230		2,9	3,0	54,3	257,9