



МЕНЮ
На 17 марта 2025 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом						
2		гор. блюдо	сливочным	228		324.80	11.97	17.05	41.36
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.9	0.66	0.09	12.03
4		хлеб	Пшеничный /ржаной	25 40		58.75 94	1.90 3.04	0.20 0.32	12.30 19.68
5		гарнир							
6		закуска	Сыр порционно	10		34.33	2.63	2.66	0
			итого		69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Сосиска отварная с кашей гречневой рассыпчатой с маслом						
2		гор. блюдо	сливочным	202		358.20	14.30	15.66	39.93
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
4		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
5		гарнир							
		фрукты							
			итого		48				

на 18 марта 2025 года
1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Биточки рыбные со сметанным соусом						
2		гор. блюдо		95		448.32	8.46	6.82	12.18
		гор. напиток	Чай с сахаром	200		40	0.07	0.02	10.01

3	хлеб	Пшеничный / ржаной	20/30	47/59.40	1.52/1.98	0.16/0.36	9.84/11.88
4	гарнир	Пюре картофельное	150	132	3.20	4.17	18.78
5	закуска	Салат из отварной свеклы	60	55.68	0.84	3.61	4.96
6							
7							
			итого	69.43			

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выхо д, г	Цена , р	Калорийное сть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
1	Завтра к		Солянка по- домашнему со сметаной	260		184.83	8.29	10.65	7.55
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
		гор. паниток	Чай с сахаром	200		40	0.07	0.02	10.01
4			Пшеничный / ржаной	20/ 30		47/ 59.40	1.52/ 1.98	0.16/ 0.36	9.84/ 11.88
5									
				итого	48				

на 19 марта 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200		378.25	16.34	18.47	39.55
2		гор. блюдо							
3		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
4		хлеб	Пшеничный / ржаной	25/20	58.75/39.60	1.90/1.32	0.20/0.24	12.30/7.92	
5		гарнир							
6		фрукты	Яблоки	100		47	0.40	0.40	9.80
				итого					

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак		Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200		378.25	16.34	18.47	39.55
2		гор. блюдо							
3		гарнир							
4		гор. напиток	Чай с сахаром, с лимоном	200		41.32	0.11	0.02	10.15
5		хлеб	Ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
				итого	48				

на 20 марта 2025 года

1-4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные в томатном соусе	100		161.75	7.04	7.47	15.96
2		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
3		хлеб	ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
4		гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	183		221.94	6.56	7.60	39.78
5		закуска	Сыр порционно	15		51.50	3.95	3.99	0
					69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Борщ из свежей капусты с мясным фрикадельками, со сметаной	282		163.09	6.45	9	11.46
2		гарнир							
3		гор. напиток	Компот из сухофруктов (75С)	200		92.90	0.66	0.09	12.03
4		хлеб	ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

На 21 марта 2025 года

1 – 4 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Птица запеченная	100		208	10.28	17.32	0.06
2		гор. напиток	Компот из свежих яблок (75С)	200		74.60	0.16	0.16	17.90
3		хлеб	Пшеничный/ржаной	20/30		47/59.40	1.52/1.98	0.16/0.36	9.84/11.88
4		гарнир	Гороховое пюре	180		26.60	6.21	1.69	41.90
5		закуска							
			итого		69.43				

5 – 11 классы

№	Приём пищи	Раздел	Блюдо	Выход г	Цена р	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор. блюдо	Птица запеченная	100		208	10.28	17.32	0.06
2		гарнир	Гороховое пюре	150		180.50	5.18	1.42	34.92
3		гор. напиток	Компот из свежих яблок (75С)	200		74.60	0.16	0.16	17.90
4		хлеб	ржаной	30		59.40	1.98	0.36	11.88
			итого	48					

Повар:

(Семайкина Н. Н.)