



«Утверждаю»

Директор школы

Р.Д.Оленёва

**МЕНЮ на «10» марта 2025 г.  
Понедельник (1 неделя)**

№ п/п	Наименование блюд	Выход 1-4 кл	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>1</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>69,43</b>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	60/150/5		13.65	15.29	32.32	330.90	0.11	0.88	65.30	1.83	314.60	252.49	41.76	1.01	
	Чай с сахаром	190/10		13.65	15.29	32.32	330.90	0.11	0.88	65.30	1.83	314.60	252.49	41.76	1.01	
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17	
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>16,10</b>	<b>16,07</b>	<b>64,01</b>	<b>477,30</b>	<b>0,19</b>	<b>10,91</b>	<b>65,30</b>	<b>2,45</b>	<b>350,25</b>	<b>311,29</b>	<b>66,26</b>	<b>4,65</b>	
		<b>Выход 5-11 кл</b>														
<b>2</b>	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	<b>59,83</b>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
<b>3</b>	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/180/3	<b>65</b>	14,70	16,73	41,30	376,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	0,41	
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>		<b>17,15</b>	<b>17,51</b>	<b>72,99</b>	<b>523,20</b>	<b>0,21</b>	<b>11,05</b>	<b>59,52</b>	<b>2,44</b>	<b>249,41</b>	<b>333,74</b>	<b>71,85</b>	<b>4,05</b>	
		<b>Выход 1-11 кл</b>														
		Борщ из свежей капусты со сметаной		250/7	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
	Каша пшеничная молочная с котлетой из куриных грудок,	150/50/3	15,12	9,78	41,25	314,30	0,21	1,17	30,00	34,68	137,69	203,13	44,35	3,55		
<b>4</b>	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,952	
<b>4</b>	Хлеб сельский/белый	20/20	<b>9,60</b>	1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,78	26,76	1,24	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>		<b>19,25</b>	<b>21,88</b>	<b>91,50</b>	<b>659,08</b>	<b>0,32</b>	<b>23,48</b>	<b>44,00</b>	<b>39,60</b>	<b>263,64</b>	<b>325,27</b>	<b>103,00</b>	<b>6,98</b>	
		<b>Выход 5-11 кл</b>														
	Печенье (крекер)	30		2,25	2,94	22,3	125,1	0,02	0	3,0	1,05	8,7	27	6	0,63	
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27	
<b>Итого:</b>	<b>230</b>		<b>2,3</b>	<b>3,0</b>	<b>32,3</b>	<b>165,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>1,1</b>	<b>19,7</b>	<b>29,8</b>	<b>7,4</b>	<b>0,9</b>		