

**МЕНЮ на «12» марта 2025 г.  
Среда (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
1	Фрикассе из куриной грудки	50/50	<b>69,43</b>	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45	0,14	18,16	8,00	0,20	37,46	87,20	27,75	1,01
	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50		1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	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>558</b>		<b>15,34</b>	<b>16,51</b>	<b>63,67</b>	<b>493,42</b>	<b>0,28</b>	<b>33,69</b>	<b>32,40</b>	<b>2,89</b>	<b>115,65</b>	<b>211,99</b>	<b>68,32</b>	<b>6,14</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	<b>59,83</b>	7,25	7,80	4,10	141,62	0,05	5,96	24,40	0,99	22,57	39,30	10,24	2,79
	Пюре картофельное	180		3,83	5,00	22,54	158,40	0,18	22,43	27,00	0,22	50,33	106,96	34,52	1,28
	Капуста тушеная (доп.гарнир)	50		1,02	1,84	3,95	38,50	0,02	8,54	0,00	0,98	29,38	20,35	10,43	0,42
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
	Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб ржаной	40		3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>		<b>17,16</b>	<b>17,56</b>	<b>73,54</b>	<b>535,97</b>	<b>0,31</b>	<b>37,96</b>	<b>51,40</b>	<b>2,92</b>	<b>127,82</b>	<b>212,75</b>	<b>66,59</b>	<b>5,67</b>
		<b>Выход 1-11 кл</b>													
3	Суп гороховый на мясном бульоне, с гречками	250/15	<b>65</b>	9,67	48,26	27,35	607,48	0,33	1,00	0,00	22,56	58,46	115,98	44,82	3,15
	Блины с повидлом	90/20		6,56	5,48	47,42	263,00	0,14	1,05	17,40	2,15	98,06	118,80	29,40	1,06
	Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	9,52	38,10	0	0,03	0	0	10,43	2,67	1,33	0,25
	Хлеб сельский/белый	20/20		5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>		<b>21,67</b>	<b>60,35</b>	<b>95,48</b>	<b>1042,15</b>	<b>0,53</b>	<b>12,78</b>	<b>26,60</b>	<b>27,17</b>	<b>227,12</b>	<b>312,05</b>	<b>104,51</b>	<b>7,90</b>
		<b>Выход 5-11 кл</b>													
4	Пряники	35	<b>9,60</b>	2,07	1,65	26,3	128,1	0,03	0,0	0,0	0,84	3,9	17,5	3,2	0,28
	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>235</b>		<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>36,3</b>	<b>168,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>14,8</b>	<b>20,3</b>	<b>4,6</b>	<b>0,5</b>