«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «13» марта 2025 г.
Четверг (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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	**69,43**	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3		14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	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
	Итого:	**558**		**20,10**	**20,50**	**84,96**	**607,39**	**0,46**	**11,48**	**34,56**	**3,17**	**187,79**	**452,04**	**192,66**	**9,81**
		Выход 5-11 кл													
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
2	Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	**59,83**	14,55	17,06	47,34	400,39	0,34	0,18	14,56	2,55	37,31	306,04	155,56	6,31
3	Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	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
	Итого:	**578**		**21,62**	**21,86**	**94,80**	**654,39**	**0,49**	**11,48**	**34,56**	**3,39**	**191,79**	**465,04**	**195,46**	**10,03**
		Выход 1-11 кл													
	Рассольник ленинградский, со сметаной	250/7		2,20	6,14	12,23	118,59	0,09	8,40	7,00	2,37	35,31	61,00	24,81	0,94
	Омлет натуральный	150		15,14	16,90	2,69	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
	Напиток из шиповника	200	**65**	0,68	0,28	10,76	48,20	0,01	100,00	0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
4	Хлеб сельский/белый	20/20	**65** **9,60**	5,37	6,59	11,18	133,57	0,06	10,70	9,20	2,45	60,18	74,60	28,96	3,44
	Итого:	**647**		**23,90**	**29,90**	**36,87**	**523,94**	**0,28**	**119,39**	**314,78**	**6,26**	**226,24**	**381,87**	**74,86**	**7,87**
		Выход 5-11 кл													
	Булочка «Школьная»	50		4,18	1,60	22,43	120,83	0,08	0	0	1,10	11,25	38,42	16,17	0,73
	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Итого:	**250**		**4,3**	**1,8**	**50,3**	**235,4**	**0,1**	**0,9**	**0,0**	**1,2**	**25,4**	**42,8**	**21,3**	**1,7**