«Утверждаю»
Директор школы
_____ Р.Д.Оленёва

МЕНЮ на «14» марта 2025 г.
Пятница (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	Свекла отварная дольками	60	**69,43**	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02
	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150		14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	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:	**510**		**20,19**	**20,31**	**80,09**	**577,96**	**0,26**	**25,49**	**82,01**	**4,40**	**150,67**	**271,13**	**84,49**	**6,29**
		Выход 5-11 кл													
2	Свекла отварная дольками	100	**59,83**	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	8,90	0,00	0,10	45,00	51,00	26,00	1,70
	Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	50/150		14,95	19,64	40,46	349,86	0,17	19,42	82,01	3,19	78,49	159,09	34,53	3,18
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	12,03	92,90	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	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
	Итого:	**565**		**22,35**	**21,95**	**94,27**	**646,51**	**0,27**	**29,05**	**82,01**	**4,51**	**168,97**	**275,78**	**87,09**	**6,29**
		Выход 1-11 кл													
	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/7	**65**	3,66	7,14	6,42	107,2	0,05	9,95	9	2,39	44,19	58,61	18,03	0,75
	Каша геркулесовая молочная с котлетой из говядины, с маслом сливочным	150/50/3		13,71	14,00	32,18	312,05	0,19	0,88	25,50	2,22	118,70	254,76	60,80	2,61
3	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 ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	680		**18,75**	**21,39**	**56,04**	**496,95**	**0,27**	**10,86**	**34,50**	**4,88**	**179,12**	**346,04**	**89,55**	**4,39**
		Выход 5-11 кл													
	Печенье (крекер)	30	**9,60**	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
4	**Итого:**	**230**		**2,3**	**3,0**	**32,3**	**165,1**	**0,0**	**0,0**	**3,0**	**1,1**	**19,7**	**29,8**	**7,4**	**0,9**