



**МЕНЮ на «16» марта 2026 г.
Понедельник (2 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	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	77,76	16,02	18,13	42,98	386,40	0,13	1,02	67,5 2	1,84	344,2 4	275,54	47,35	1,13
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	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
	Итого:	500		20,14	18,78	79,59	558,75	0,21	51,05	67,5 2	2,72	371,8 9	340,44	67,20	2,99
2		Выход 5-11 кл	83,20												
	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3		17,90	21,21	47,96	442,60	0,15	1,21	62,4 8	1,83	239,9 6	305,69	54,79	1,28
	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
	Итого:	553		23,06	22,02	90,99	646,50	0,25	51,24	62,4 8	2,91	271,5 1	388,84	80,04	3,59
		Выход 1-11 кл													
3	Суп гороховый , с гречками	250/10	66,70	8,56	48,10	20,86	575,75	0,31	1,00	0,00	22,36	55,03	101,93	38,43	2,79
	Плов из птицы с перловой крупой и овощами	40/160		14,81	8,67	32,62	268,00	0,11	1,84	13,04	0,86	44,88	239,68	35,36	2,86
	Напиток из изюма и яблок	200		0,25	0,12	28,87	118,40	0,02	0,45	0,00	0,08	17,25	11,88	6,63	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,84	0,40	17,76	86,60	0,06	0,00	0,00	0,50	9,80	43,00	12,20	1,00
	Итого:	700		26,46	57,29	100,1 0	1048,7 5	0,49	3,29	13,04	23,80	126,96	396,49	92,62	7,34
		Выход 5-11 кл													
4	Вафли	20	10,70	4,92	6,96	3,3	73,375	0	0	1,0	0,95	1,5	8,5	1	0,855
	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
	Итого:	220		5,15	7,05	15,68	127,58	0,00	50,03	1,00	1,14	15,45	12,15	3,25	1,27