



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.М. Галеева

МЕНЮ на «18» марта 2026 г.

Среда (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	Икра кабачковая	60	77,76	1,04	3,31	6,73	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,44
	Куриные нагетсы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95	0,10	0,50	23,90	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08
	Чай с сахаром, с лимоном	185/110/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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:	540		16,10	16,31	69,92	487,95	0,20	5,33	23,90	14,33	112,20	243,07	68,10	4,24
		Выход 5-11 кл													
2	Куриные нагетсы	100	83,20	12,22	15,14	15,32	272,00	0,10	1,04	51,40	2,80	53,14	94,54	20,80	1,40
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		5,10	3,62	31,96	176,10	0,06	0,00	12,00	0,80	11,91	38,07	8,62	0,86
	Икра кабачковая (доп. гарнир)	60		1,04	3,31	6,73	50,28	0,02	2,81	0,00	8,88	54,56	33,48	10,86	0,86
	Чай с сахаром, с лимоном	185/110/5		0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
	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,
	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:	600		22,35	22,65	91,34	657,85	0,26	5,88	63,40	13,18	146,56	231,30	60,04	4,48
		Выход 1-11 кл													
	Суп картофельный, с мясными фрикадельками	250/10	66,70	4,34	4,00	16,94	133,61	0,14	12,05	2,00	1,34	32,60	98,49	34,62	1,36
3	Котлета из мяса птицы с кашей пшеничной молочной, с маслом сливочным	50/150/3		15,12	9,78	41,25	314,26	0,21	1,17	29,98	34,68	137,69	203,12	44,35	3,55
	Кисель	200		0,6	0,1	30,2	123,60	0,002	1,100			15,7	16,3	3,36	0,37
	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:	703		22,90	14,28	106,15	658,07	0,40	14,32	31,98	36,52	195,79	360,91	94,53	6,28
		Выход 5-11 кл													
4	Пряники	35	10,70	2,07	1,65	26,3	128,1	0,0315	0	0,0	0,84	3,85	17,5	3,15	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

	Итого:	235		2,1	1,7	36,3	168,1	0,0	0,0	0,0	0,8	14,8	20,3	4,6	0,5