



**МЕНЮ на «20» марта 2026 г.
Пятница (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	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солёными огурцами и гренками.	60	77,76	1,26	0,82	12,68	62,87	0,17	1,43	0,00	1,71	48,29	151,85	36,40	2,03
	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/5		15,04	16,11	49,07	404,85	0,11	0,78	50,55	2,39	45,89	149,72	41,06	1,58
	Какао с молоком	200		1,58	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
	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
	Итого:	520		20,16	20,71	84,11	616,82	0,37	3,80	74,95	4,43	252,10	445,62	103,00	4,38
		Выход 5-11 кл													
	Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солёными огурцами и гренками.	100		2,18	1,37	19,14	104,79	0,29	2,39	0,00	2,85	80,49	253,08	60,67	3,38
2	Котлета из мяса птицы с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/5	83,20	17,08	21,43	56,60	480,76	0,11	0,78	58,55	2,46	47,43	165,90	46,15	1,68
3	Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5	66,70	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	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:	585		21,40	23,08	100,47	698,50	0,43	53,20	58,55	5,78	146,87	438,88	112,57	5,75
		Выход 1-11 кл													
	Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10	10,70	8,29	10,65	7,55	184,83	0,06	0,84	15,88	1,61	32,53	62,65	17,65	0,60
	Овощное рагу	180		3,03	18,84	14,74	243,43	0,10	21,45	78,86	3,45	63,70	77,14	27,87	1,03
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,115	0,025	10,16	41,70	0,002	2,030	0	0,01	12,95	3,9	2	0,295
	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:	680		14,28	29,92	50,21	556,56	0,22	24,32	94,73	5,56	118,98	186,69	59,72	2,92
		Выход 5-11 кл													
	Сушки	30	10,70	3,21	0,36	21,4	101,7	0,045	0	0,0	0,48	7,2	27,3	5,4	0,48

4	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:	230		3,4	0,5	49,2	216,3	0,1	0,9	0,0	0,6	21,4	31,7	10,5	1,4