



**МЕНЮ на «21» марта 2026 г.  
Суббота (2 неделя)**

| №<br>п/п | Наименование блюд                                               | Выход<br>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 отварной свеклы                                        | 60                   | 77,76 | 0,84         | 3,61         | 4,96         | 55,68              | 0,01           | 3,99          | 0,00          | 1,62          | 21,28         | 24,38         | 12,42         | 0,79        |
|          | Биточки рыбные со сметанным соусом                              | 75/25                |       | 9,50         | 6,35         | 12,48        | 152,03             | 0,05           | 0,25          | 12,35         | 3,82          | 39,44         | 128,46        | 30,02         | 1,13        |
|          | Пюре картофельное с маслом сливочным                            | 150/3                |       | 3,08         | 6,25         | 20,47        | 150,45             | 0,14           | 18,16         | 8,00          | 0,20          | 37,46         | 87,20         | 27,75         | 1,01        |
|          | Компот из свежих яблок (75С)                                    | 200                  |       | 0,16         | 0,10         | 17,90        | 74,60              | 0,01           | 0,90          | 0,00          | 0,08          | 13,88         | 4,40          | 5,14          | 0,92        |
|          | 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        |
|          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>538</b>           |       | <b>15,48</b> | <b>16,51</b> | <b>68,10</b> | <b>491,51</b>      | <b>0,24</b>    | <b>23,30</b>  | <b>20,35</b>  | <b>6,00</b>   | <b>117,05</b> | <b>260,68</b> | <b>78,82</b>  | <b>4,14</b> |
|          |                                                                 | <b>Выход 5-11 кл</b> |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| 2        | Биточки рыбные со сметанным соусом                              | 75/25                |       | 9,50         | 6,35         | 12,48        | 152,03             | 0,05           | 0,25          | 12,35         | 3,82          | 39,44         | 128,46        | 30,02         | 1,13        |
| 3        | Пюре картофельное с маслом сливочным                            | 200/5                | 83,20 | 4,31         | 10,03        | 27,32        | 216,00             | 0,19           | 24,21         | 20,00         | 0,29          | 50,50         | 116,96        | 37,00         | 1,36        |
|          | Салат из квашеной капусты                                       | 100                  |       | 1,71         | 5            | 8,46         | 85,7               | 0,02           | 19,81         | 0             | 15,4          | 52,24         | 33,95         | 16,01         | 0,67        |
|          | Сок                                                             | 200                  |       | 1,00         | 0,00         | 20,02        | 84,44              | 0,22           | 4,00          |               | 0,20          | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80        |
|          | 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        |
|          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>660</b>           |       | <b>21,41</b> | <b>21,95</b> | <b>92,46</b> | <b>656,32</b>      | <b>0,56</b>    | <b>48,27</b>  | <b>32,35</b>  | <b>20,41</b>  | <b>169,88</b> | <b>354,62</b> | <b>108,63</b> | <b>7,40</b> |
|          |                                                                 | <b>Выход 1-11 кл</b> |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| 3        | Рассольник ленинградский, с куриными фрикадельками, со сметаной | 250/10/7             | 66,70 | 3,56         | 7,46         | 13,03        | 139,19             | 0,10           | 8,51          | 10,98         | 2,39          | 39,91         | 71,41         | 26,25         | 1,05        |
|          | Каша пшенная молочная с маслом сливочным                        | 180/3                | 10,70 | 6,71         | 5,98         | 33,26        | 214,88             | 0,17           | 1,05          | 26,98         | 0,12          | 122,78        | 164,04        | 42,84         | 1,09        |
|          | Компот из сухофруктов                                           | 200                  |       | 0,66         | 0,09         | 32,01        | 132,80             | 0,02           | 0,73          | 0,00          | 0,51          | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 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        |
|          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>690</b>           |       | <b>13,77</b> | <b>13,93</b> | <b>96,07</b> | <b>573,47</b>      | <b>0,34</b>    | <b>10,28</b>  | <b>37,96</b>  | <b>3,52</b>   | <b>204,97</b> | <b>301,89</b> | <b>98,75</b>  | <b>3,84</b> |
|          |                                                                 | <b>Выход 5-11 кл</b> |       |              |              |              |                    |                |               |               |               |               |               |               |             |
| 4        | Печенье (крекер)                                                | 30                   | 10,70 | 2,25         | 2,94         | 22,3         | 125,1              | 0,024          | 0             | 3,0           | 1,05          | 8,7           | 27            | 6             | 0,63        |
|          | Чай с сахаром, с лимоном                                        | 185/10/5             |       | 0,12         | 0,03         | 10,16        | 41,70              | 0,00           | 2,03          | 0,00          | 0,01          | 12,95         | 3,90          | 2,00          | 0,30        |
|          | <b>Итого:</b>                                                   | <b>230</b>           |       | <b>2,4</b>   | <b>3,0</b>   | <b>32,5</b>  | <b>166,8</b>       | <b>0,0</b>     | <b>2,0</b>    | <b>3,0</b>    | <b>1,1</b>    | <b>21,7</b>   | <b>30,9</b>   | <b>8,0</b>    | <b>0,9</b>  |

[illegible]