



**МЕНЮ на «18» марта 2026 г.
Суббота (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 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
	Итого:	538		15,48	16,51	68,10	491,51	0,24	23,30	20,35	6,00	117,05	260,68	78,82	4,14
		Выход 5-11 кл													
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
	Итого:	660		21,41	21,95	92,46	656,32	0,56	48,27	32,35	20,41	169,88	354,62	108,63	7,40
	Выход 1-11 кл														
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
	4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	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
		Итого:	690	13,77	13,93	96,07	573,47	0,34	10,28	37,96	3,52	204,97	301,89	98,75	3,84
	Выход 5-11 кл														
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
	Итого:	230		2,4	3,0	32,5	166,8	0,0	2,0	3,0	1,1	21,7	30,9	8,0	0,9

