



**МЕНЮ на «23» марта 2026 г.
Понедельник (1 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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	77,76	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5		10,55	11,85	39,40	324,45	0,11	0,88	65,30	1,83	314,60	252,49	41,76	1,01
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
	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:	545		16,10	15,29	67,08	491,55	0,24	12,18	85,30	2,45	465,08	398,49	78,86	4,51
		Выход 5-11 кл													
2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	83,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3		16,29	18,33	59,51	459,80	0,13	1,02	59,52	1,82	213,76	274,94	47,35	1,13
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7	0,0	1,3	20,0	0,0	125,8	90,0	14,0	0,1
	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:	603		22,50	21,89	91,15	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,15	5,02
		Выход 1-11 кл													
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/7		1,98	5,97	11,18	115,09	0,05	10,70	7,00	2,42	55,89	58,87	26,76	1,24
	Жаркое с отварной индейкой	40/160	66,70	12,17	28,17	21,04	387,47	0,12	9,28	23,28	4,02	52,27	182,29	43,50	4,20
3	Чай с сахаром	200		0,07	0,02	10,01	40,00	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20	10,70	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:	697		17,06	34,56	59,99	629,16	0,22	20,01	30,28	6,94	128,90	286,96	83,85	6,70
		Выход 5-11 кл													
	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	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:	220		1,53	2,52	18,81	103,60	0,02	0,03	0,80	0,93	14,91	16,80	6,88	0,53