



**МЕНЮ на «25» марта 2026 г.
Среда (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	Салат из квашенной капусты	60	77,66	0,80	0,72	10,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	89,33	176,23	40,58	2,64
	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
	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	20		1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	Итого:	505		20,04	20,73	80,05	598,19	0,11	12,18	0,00	14,02	142,42	245,65	64,49	4,36
		Выход 5-11 кл													
2	Салат из квашеной капусты	100		1,33	0,85	16,79	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
	Плов из говядины с рисовой крупой	50/200	83,20	18,97	23,12	51,79	509,80	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
	Чай с сахаром	190/10	83,20	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
	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:	580		22,66	24,15	93,35	706,00	0,13	22,15	0,00	20,98	90,24	341,95	85,36	5,40
3		Выход 1-11 кл													
	Суп-лапша с картофелем, с мясом птицы	250/10		5,65	6,10	11,62	132,55	0,05	0,50	13,00	2,58	29,53	42,08	11,18	1,15
	Омлет натуральный	100	66,70	10,10	11,27	1,79	149,06	0,08	0,19	199,05	0,46	72,95	161,89	11,78	1,76
	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		0,11	0,06	10,99	44,70	0	0,030	0	0	10,95	2,8	1,4	0,265
	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:	600		18,70	17,83	42,16	412,91	0,18	0,72	212,05	3,54	123,23	249,77	36,56	4,18
		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
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/10		0,12	0,03	10,16	41,70	0,00	2,03	0,00	0,01	12,95	3,90	2,00	0,30

4	Итого:	230		3,3	0,4	31,5	143,4	0,0	2,0	0,0	0,5	20,2	31,2	7,4	0,8