



**МЕНЮ на «3» марта 2026 г.
Вторник (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	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180	77,76	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
	Жаркое с филе индейки	50/150		14,79	19,68	35,57	390,00	0,13	7,81	16,60	4,51	47,86	240,15	45,50	4,13
	Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	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:	600		18,39	20,37	80,10	599,80	0,25	116,54	16,60	5,66	147,04	334,99	95,76	6,12
	Выход 5-11 кл														
	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	180		1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00		0,36	61,20	41,40	23,40	0,54
2	Жаркое с филе индейки	50/200	83,20	16,06	20,94	40,57	427,00	0,17	10,82	-9,96	4,31	37,42	250,75	60,58	5,64
3	Сок	200	66,70	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:	685		22,56	21,86	99,35	706,99	0,54	122,82	-9,96	5,56	126,32	367,40	109,58	10,42
	Выход 1-11 кл														
	Суп-лапша домашняя с картофелем на мясном бульоне, с мясом говядины	250/10		5,37	5,92	11,67	130,58	0,06	0,55	12,50	2,63	29,83	61,42	13,64	0,88
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3		7,76	7,75	34,17	238,80	0,21	1,17	30,00	0,64	151,08	228,21	60,66	1,70
	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:	683		16,09	14,09	73,76	497,68	0,33	3,75	42,50	3,78	203,66	336,53	88,50	3,87
4	Выход 5-11 кл		10,70												
	Печенье	20		1,46	2,50	8,8	63,6	0,024	0	0,8	0,932	3,96	14	5,48	0,26
	Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,08	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
	Итого:	220		2,1	2,6	30,8	156,5	0,0	0,7	0,8	1,4	36,1	37,4	22,9	0,9

