

**Меню на «31» марта 2025 г.**  
Для 1-4 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>10-й день</b>											
<b>Обед</b>											
67	Салат из капусты и свеклы	60	1,45	5,67	6,55	83,03	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,84	5,96	5,26	82,06	0,23	0,21	0,00	47,59	1,27
17	Рыба тушеная с овощами	90	13,69	8,79	11,48	192,31	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	48,62	261,16	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
8	Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,01	0,02	0,40	25,20	0,60
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
22	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	<b>Итого за 10-й день</b>	<b>770</b>	<b>25,89</b>	<b>26,27</b>	<b>101,95</b>	<b>760,35</b>	<b>0,42</b>	<b>0,55</b>	<b>28,18</b>	<b>137,66</b>	<b>6,11</b>

Для 5-11 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>10-й день</b>											
<b>Обед</b>											
66	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1,13	4,82	6,64	74,46	0,024	0,032	10,16	32,96	1,28
23	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,92	3,30	17,14	101,94	0,29	0,26	0,00	59,48	1,58
17	Рыба тушеная с овощами	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,11	0,11	10,12	33	0,99
16	Рис припущенный с овощами	180	0,30	4,90	41,12	209,78	0,036	0,24	0,12	10,8	1,8
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,022	0,006	0,0	4,0	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,027	0,009	0,0	5,4	0,87
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,0	0,0	0,0	25,2	0,6
	<b>Итого за 10-й день</b>	<b>860</b>	<b>20,59</b>	<b>21,58</b>	<b>117,37</b>	<b>755,64</b>	<b>0,51</b>	<b>0,68</b>	<b>20,44</b>	<b>170,84</b>	<b>7,34</b>