



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	200	6,22	6,76	31,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73
Печенье	50	3,75	5,90	37,45
Груши	100	0,40	0,30	10,30
Салат из морской капусты с яйцом	60	1,15	1,21	5,60
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35
Кальмар тушеный в соусе	100	18,22	10,48	9,71
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78
Сок	200	0,82	0,16	26,20
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40
Пряники	80	3,84	2,24	62,16
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Каша жидкая молочная манная (с маслом)	220	6,84	7,44	34,85
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02
Печенье	60	4,50	7,08	44,94
Груши	100	0,40	0,30	10,30
Суп-лапша домашняя	250	6,40	9,43	14,35
Кальмар тушеный в соусе	100	24,29	13,97	12,95
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13
Салат из морской капусты с яйцом	100	1,91	2,01	9,33
Сок	200	0,82	0,16	26,20
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72
Йогурт 1,5% жирности	200	8,60	3,16	12,40
Пряники	80	3,84	2,24	62,16
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80

МЕНЮ
на 03.05.2
7-11 лет

посуда				
Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe
ЗАВТРА				
212,26	0,080		1,380	0,440
58,76	0,000		0,100	0,860
161,40	0,045		0,000	0,510
208,55	0,040		0,000	0,500
47,00	0,020		5,000	2,300
ОБЕД				
37,70	0,024	0,042	3,006	0,402
169,30	0,100		1,750	0,500
207,32	0,315		33,930	6,908
245,06	0,048		0,000	0,608
110,00	0,000		0,000	0,000
79,60	0,080		0,000	0,760
45,98	0,020		0,000	0,620
ПОЛДНИ				
119,70	0,060		1,260	0,200
268,64	0,064		0,000	0,480
47,00	0,030		10,000	2,200

12-17 лет

посуда				
Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe
ЗАВТРА				
233,49	0,088		1,518	0,484
161,40	0,045		0,000	0,510
58,76	0,000		0,100	0,860
250,26	0,048		0,000	0,600
47,00	0,020		5,000	2,300
ОБЕД				
169,30	0,100		1,750	0,500
276,43	0,420		45,240	9,210
275,69	0,054		0,000	0,684
62,84	0,040	0,070	5,010	0,670
110,00	0,000		0,000	0,000
119,40	0,120		0,000	1,140
68,97	0,030		0,000	0,930
ПОЛДНИ				
119,70	0,060		1,260	0,200
268,64	0,064		0,000	0,480
47,00	0,030		10,000	2,200

)
2024

Витамины и минералы, мг

Ca	A	Mg	D	K
137,400	0,000	6,080		
11,680	0,000	5,800		
10,500	0,000	0,000		
10,000	0,000	6,500		
19,000	0,000	12,000		

11,214	0,012	1,314	0,108	16,014
8,700	0,025	2,000		
14,798	8,168	18,060		
7,344	0,000	28,800		
0,000	0,000	0,000		
9,200	0,000	0,000		
4,600	0,000	5,000		

Ca	A	Mg	D	K
260,400	0,020	31,500		
7,200	0,000	0,000		
16,000	0,000	9,000		

Витамины и минералы, мг

Ca	A	Mg	D	K
151,140	0,000	6,688		
10,500	0,000	0,000		
11,680	0,000	5,800		
12,000	0,000	7,800		
19,000	0,000	12,000		

8,700	0,025	2,000		
19,730	10,890	24,080		
8,262	0,000	32,400		
18,690	0,020	2,190	0,180	26,690
0,000	0,000	0,000		
13,800	0,000	0,000		
6,900	0,000	7,500		

Ca	A	Mg	D	K
260,400	0,020	31,500		
7,200	0,000	0,000		
16,000	0,000	9,000		

				Стоимость
P	I	Se	F	
25,500				20,47
8,240				1,95
0,000				15,59
34,500				14,00
16,000				27,03
12,552	0,000	0,000	0,006	12,98
14,525				15,19
309,240				42,22
86,400				16,56
0,000				16,00
0,000				5,20
21,200				2,40
199,500				56,07
32,800				22,00
11,000				21,78

				Стоимость
P	I	Se	F	
28,050				22,52
0,000				15,59
8,240				1,95
41,400				16,80
16,000				27,03
14,525				15,19
412,320				56,31
97,200				18,62
20,920	0,000	0,000	0,010	21,79
0,000				16,00
0,000				7,80
31,800				3,60
199,500				56,07
32,800				22,00
11,000				21,78