



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

МЕНЮ
на 07.05.2024
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Гуляш из куриного феле	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,048		0,000	0,608	7,344	0,000	28,800			86,400				16,58
ОБЕД																			
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,042		0,762	0,510	7,890	0,000	1,068			4,434				13,98
Суп картофельный с овощами	200	5,92	10,20	12,60	165,58	0,120		30,060	1,280	30,940	0,040	15,160			39,480				24,23
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,208		32,304	1,472	45,616	0,016	40,160			114,400				18,65
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,080		0,000	0,760	9,200	0,000	0,000			0,000				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,020		0,000	0,620	4,600	0,000	5,000			21,200				2,40
ПОЛДНИК																			
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00
Молоко кипечёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se		F
ЗАВТРАК																			
Гуляш из куриного феле	100	31,39	7,50	4,12	209,97	0,020	0,000	4,510	0,280	4,330	0,000	1,220	0,000	0,000	4,970	0,000	0,000	0,000	73,92
Каша рисовая рассыпчатая	190	4,68	7,16	48,13	275,69	0,054		0,000	0,684	8,262	0,000	32,400			97,200				18,64
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,000		0,000	0,040	7,680	0,000	1,640			0,000				17,71
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
ОБЕД																			
Суп картофельный с овощами	250	7,40	12,75	15,75	206,98	0,150		37,575	1,600	38,675	0,050	18,950			49,350				30,27
Тефтели рыбные с соусом	100	20,00	9,33	13,80	219,42	0,300	0,220	3,130	0,940	20,490	0,030	30,190	0,000	394,240	194,020	0,000	0,000	0,380	49,89
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,234		36,342	1,656	51,318	0,018	45,180			128,700				20,99
Салат из соленых огурцов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,070		1,270	0,850	13,150	0,000	1,780			7,390				23,31
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	0,000		0,000	0,060	9,600	0,000	2,000			0,000				6,03
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,120		0,000	1,140	13,800	0,000	0,000			0,000				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,030		0,000	0,930	6,900	0,000	7,500			31,800				3,60
ПОЛДНИК																			
Плюшка "Московская"	60	8,85	11,42	61,80	387,53	0,370	0,600	1,170	30,880	0,030	3,210	0,000	0,000						25,00
Молоко кипечёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,080		2,740	0,200	252,000	0,000	0,000			0,000				25,41
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030		10,000	2,200	16,000	0,000	9,000			11,000				21,78