



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

## МЕНЮ

на 23.04.2024

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	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Бефстроганов из куриного филе	100	24,56	8,75	4,02	193,75	0,02	0,03	2,01	0,19	22,09	0,00	2,65	0	32,86	10,88	0	0	0,01	65,43
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,04		1,30	0,16	126,00	0,00	1,20			0,00				16,30
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,08		0,00	0,76	9,20	0,00	0,00			0,00				5,20
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,05		0,00	0,61	7,34	0,00	28,80			86,40				16,58
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02		5,00	2,30	19,00	0,00	12,00			16,00				27,03
<b>ОБЕД</b>																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,02		7,46	0,93	24,20	0,00	13,91			28,76				7,28
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,38	8,62	7,44	129,54	0,06		36,28	0,62	30,90	0,04	13,20			34,58				31,32
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,01		3,07	0,20	4,75	0,00	0,85			3,45				56,35
Макаронные изделия отварные	180	9,25	6,12	56,50	317,77	0,14		0,00	1,73	38,54	0,00	3,78			0,02				21,13
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,00		0,00	0,06	9,60	0,00	2,00			0,00				11,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,08		0,00	0,76	9,20	0,00	0,00			0,00				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02		0,00	0,62	4,60	0,00	5,00			21,20				2,40
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипячёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,08		2,74	0,20	252,00	0,00	0,00			0,00				25,41
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00				33,75
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00				21,78

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимк
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Бефстроганов из куриного филе	100	24,56	8,75	4,02	193,75	0,02	0,03	2,01	0,19	22,09	0,00	2,65	0	32,86	10,88	0	0	0,01	65,43
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,05		0,00	0,68	8,26	0,00	32,40			97,20				18,64
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,20	0,04		1,30	0,16	126,00	0,00	1,20			0,00				16,30
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12		0,00	1,14	13,80	0,00	0,00			0,00				7,80
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02		5,00	2,30	19,00	0,00	12,00			16,00				27,03
<b>ОБЕД</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,72	10,78	9,30	161,92	0,08		45,35	0,78	38,63	0,05	16,50			43,23				39,13
Куры тушёные в соусе	100	18,42	20,23	1,84	263,03	0,01		3,07	0,20	4,75	0,00	0,85			3,45				56,35
Макаронные изделия отварные	200	10,28	6,80	62,78	353,08	0,16		0,00	1,92	42,82	0,00	4,20			0,02				23,48
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,03		12,43	1,55	40,33	0,00	23,19			47,93				12,14
Напиток из ягод	200	0,02	0,02	23,02	87,62	0,00		0,00	0,06	9,60	0,00	2,00			0,00				11,87
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12		0,00	1,14	13,80	0,00	0,00			0,00				7,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03		0,00	0,93	6,90	0,00	7,50			31,80				3,60
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Молоко кипечёное	200	6,10	6,72	9,86	126,00	0,08		2,74	0,20	252,00	0,00	0,00			0,00				25,41
Коржик молочный	75	4,72	8,40	47,62	315,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00				33,75
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00				21,78