



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

МЕНЮ
на 27.04.2024
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	
ЗАВТРАК																			
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,48	0,14	0,85	1,72	12,98	0,00	22,79	0	271,38	152,53	0,01	0	0,06	53,65
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,00		4,10	0,92	15,48	0,00	6,96			10,44				4,62
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
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,36		0,00	4,21	51,52	0,00	0,00			0,00				10,36
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,40		64,80	2,93	35,01	0,02	74,52			187,92				42,38
ОБЕД																			
Салат из соленых огурцов с луком	60	2,00	3,07	3,55	49,15	0,04		0,76	0,51	7,89	0,00	1,07			4,43				13,98
Борщ с капустой и картофелем	200	5,54	8,56	12,56	149,72	0,06		18,14	1,10	36,08	0,02	19,16			46,62				31,54
Пельмени рыбные отварные	240	41,71	43,94	129,36	1078,37	0,65	0,24	6,29	4,34	116,47	293,14	87,19	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	4,72
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
ПОЛДНИК																			
Молоко кипяченое	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
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,03		0,48	0,48	8,00	0,06	1,60			26,40				25,60
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

12-17 лет

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость
--------------------	-------	------------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------

Наименование блюда	масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калори йность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	Стоимость
ЗАВТРАК																			
Биточки мясные (с маслом)	100	13,45	39,93	2,77	425,05	0,48	0,14	0,85	1,72	12,98	0,00	22,79	0	271,38	152,53	0,01	0	0,06	53,65
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
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,32	62,16	0,00		4,10	0,92	15,48	0,00	6,96			10,44				4,62
Горошек консервированный	50	10,30	0,54	23,88	135,61	0,36		0,00	4,21	51,52	0,00	0,00			0,00				10,36
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,44		72,00	3,26	38,90	0,02	82,80			208,80				47,09
ОБЕД																			
Борщ с капустой и картофелем	250	6,92	10,70	15,70	187,15	0,08		22,68	1,38	45,10	0,03	23,95			58,28				39,42
Пельмени рыбные отварные	280	48,66	51,27	150,92	1258,10	0,76	0,28	7,34	5,07	135,88	341,99	101,72	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	5,50
Салат из соленых огурцов с луком	100	3,33	5,12	5,92	81,92	0,07		1,27	0,85	13,15	0,00	1,78			7,39				23,31
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
ПОЛДНИК																			
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
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,03		0,48	0,48	8,00	0,06	1,60			26,40				25,60
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