



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В. *[Signature]*

**МЕНЮ**  
на 24.04.2024  
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>																			
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,08		1,65	0,55	161,38	0,00	1,05			0,00				20,89
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
Булочка с маком	60	8,89	11,46	61,81	387,98	0,37	0,00	0,60	1,17	31,04	0,03	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	33,12
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
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из белокочанной капусты	60	1,30	3,07	6,59	59,43	0,02		30,82	0,46	34,27	0,00	10,85			21,03				7,19
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,13		19,95	1,18	18,05	0,00	22,60			59,63				38,67
Поджарка со свинины	100	14,90	38,99	2,06	419,14	0,54		3,45	1,94	12,89	0,00	26,48			174,97				51,16
Каша гречневая рассыпчатая	160	6,14	3,70	31,79	191,49	0,26		0,00	3,87	12,45	0,00	0,00			0,00				8,67
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,02		200,00	0,66	21,60	0,16	5,40			3,40				8,10
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
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24				1,95
Блинчики (со сгущёнкой)	100	8,70	9,42	36,87	269,30	0,19	0,30	1,25	0,70	100,86	0,03	12,05	0,14	120,34	79,41	0,01	0	0,06	19,12
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 порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость
--------------------	-----------------	------------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------

Наименование блюда	масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Калори-йность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	Стоим
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,95	5,68	21,88	162,90	0,08		1,65	0,55	161,38	0,00	1,05			0,00				20,89
Булочка с маком	60	8,89	11,46	61,81	387,98	0,37	0,00	0,60	1,17	31,04	0,03	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	33,12
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
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
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из белокочанной капусты	100	2,16	5,12	10,99	99,05	0,04		51,37	0,76	57,11	0,00	18,09			35,05				11,98
Суп с мясными фрикадельками	250	8,90	6,82	23,25	190,28	0,13		19,95	1,18	18,05	0,00	22,60			59,63				38,67
Поджарка со свинины	100	19,86	51,99	2,75	558,85	0,72		4,60	2,59	17,18	0,00	35,30			233,29				68,21
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,91	4,16	35,77	215,42	0,29		0,00	4,36	14,00	0,00	0,00			0,00				9,76
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	0,02		200,00	0,66	21,60	0,16	5,40			3,40				8,10
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>																			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24				1,95
Блинчики (со сгущёнкой)	150	13,05	14,13	55,30	403,95	0,29	0,45	1,88	1,05	151,29	0,05	18,08	0,21	180,51	119,12	0,02	0	0,09	28,57
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