



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

МЕНЮ на 10.03.2025

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг						Стоимость	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калории ность, ккал	В1	С	Fe	Ca	А	Mg		Р
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесовая" (с маслом)	200	6,58	11,06	29,16	241,94	0,18	1,24	1,22	135,54	0,02	13,94	85,50	21,80
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
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,06	0,14	0,71	186,49	0,06	7,00	100,00	31,39
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,03	0,00	0,97	34,84	0,10	7,66	74,50	8,78
ОБЕД													
Томаты в с/с	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,04	15,00	0,54	8,40	0,12	12,00	15,60	17,09
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,48	5,40	18,68	145,40	0,10	15,94	0,96	14,74	0,00	17,82	46,62	16,47
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,02	2,01	0,19	22,09	0,00	2,65	10,88	82,51
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	9,25
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00	0,00	0,06	10,52	0,00	2,20	0,00	6,96
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													
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,08	1,48	0,20	252,00	0,00	0,00	0,00	45,36
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,00	0,50	10,00	0,00	6,50	34,50	14,50
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,30	34,00	0,00	13,00	0,00	25,44

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг							Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	С	Fe	Ca	А	Mg	Р	
ЗАВТРАК													
Каша жидкая молочная овсянная "Геркулесовая" (с маслом)	250	7,24	12,17	32,08	266,13	0,20	1,36	1,34	149,09	0,02	15,33	94,05	23,98
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,06	0,14	0,71	186,49	0,06	7,00	100,00	31,39
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
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,03	0,00	0,97	34,84	0,10	7,66	74,50	8,78
ОБЕД													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,85	6,75	23,35	181,75	0,13	19,93	1,20	18,43	0,00	22,28	58,28	20,57
Бефстроганов из говядины	100	15,13	16,15	3,62	221,00	0,02	2,01	0,19	22,09	0,00	2,65	10,88	82,51
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	10,40
Томаты в с/с	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,06	25,00	0,90	14,00	0,20	20,00	26,00	28,48
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00	0,00	0,06	10,52	0,00	2,20	0,00	6,96
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													
Кефир	200	6,30	2,10	8,40	84,00	0,08	1,48	0,20	252,00	0,00	0,00	0,00	45,36
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	41,40	17,40
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,30	34,00	0,00	13,00	0,00	25,44