



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

МЕНЮ
на 13.03.2025
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	200	6,84	6,46	32,90	211,00	0,04		1,24	0,12	118,50	0,00	0,64			0,00			
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			
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,05		0,00	0,51	10,50	0,00	0,00			0,00			
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00			
Конфеты	20	0,78	2,92	14,00	81,90	0,00		0,00	0,24	18,00	0,00	3,60			25,80			
ОБЕД																		
Винегрет	100	4,02	10,29	14,19	165,11	0,12		15,02	1,67	36,82	0,00	16,36			39,76			
Суп с рыбными фрикадельками	200	9,48	4,40	18,60	152,14	0,20	0,14	16,28	1,16	19,56	0,02	26,72	0	561,86	111,70	0	0	0,16
Пельмени мясные отварные	240	24,65	35,86	66,84	688,80	0,00	0,00	0,00	0,02	1,42	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0	0,00
Компот из чернослива с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,00		0,60	0,66	25,60	0,00	22,40			16,60			
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			
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			
ПОЛДНИК																		
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,04		0,62	0,20	260,40	0,04	29,40			193,20			

Ватрушка с джемом (пром, производ,)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02		5,00	2,30	19,00	0,00	12,00			16,00			

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	220	7,52	7,11	36,19	232,10	0,04		1,36	0,13	130,35	0,00	0,70			0,00			
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50	3,13	7,31	20,73	161,40	0,05		0,00	0,51	10,50	0,00	0,00			0,00			
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			
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00			
Конфеты	50	1,95	7,30	35,00	204,75	0,01		0,00	0,60	45,00	0,00	9,00			64,50			
ОБЕД																		
Суп с рыбными фрикадельками	250	11,85	5,50	23,25	190,18	0,25	0,18	20,35	1,45	24,45	0,03	33,40	0	702,33	139,63	0	0	0,20
Пельмени мясные отварные	280	28,76	41,83	77,98	803,60	0,00	0,00	0,00	0,03	1,65	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0	0,00
Винегрет	120	4,82	12,35	17,03	198,13	0,14		18,02	2,00	44,18	0,00	19,63			47,71			
Компот из чернослива с изюмом	200	0,46	0,14	31,46	127,00	0,00		0,60	0,66	25,60	0,00	22,40			16,60			
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			
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			
ПОЛДНИК																		
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,04		0,62	0,20	260,40	0,04	29,40			193,20			
Ватрушка с джемом (пром, производ,)	60	4,02	1,56	40,08	190,44	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02		5,00	2,30	19,00	0,00	12,00			16,00			