



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

**МЕНЮ**  
на 14.03.2025  
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
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Омлет натуральный	150	15,66	17,46	2,99	231,97	0,10		0,58	2,87	117,33	0,29	13,50			216,04			36,37
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
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			5,09
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
<b>ОБЕД</b>																		
Салат витаминный (2 вариант)	60	4,24	3,83	13,69	104,88	0,13		48,09	1,66	50,51	0,02	11,75			22,96			14,58
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			31,44
Азу	250	21,02	14,05	43,92	386,90	0,33		55,20	2,58	33,63	0,00	60,63			157,53			102,63
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,02		3,00	0,56	19,60	0,20	8,00			8,00			25,87
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>																		
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,06		0,00	0,48	7,20	0,00	0,00			32,80			22,00
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			16,00
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	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Омлет натуральный	160	17,28	19,26	3,30	255,97	0,11		0,64	3,17	129,47	0,32	14,90			238,38			40,29
Икра кабачковая	40	0,00	2,80	2,80	152,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			5,09
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
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
<b>ОБЕД</b>																		
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			39,29
Азу	275	23,13	15,46	48,32	425,59	0,36		60,72	2,83	36,99	0,00	66,69			173,28			112,89
Компот из консервированных фруктов	200	0,20	0,00	41,66	164,80	0,02		3,00	0,56	19,60	0,20	8,00			8,00			25,87
Салат витаминный (2 вариант)	100	7,07	6,38	22,82	174,80	0,21		80,15	2,77	84,18	0,04	19,58			38,26			24,31
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>																		
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,06		0,00	0,48	7,20	0,00	0,00			32,80			22,00
Сок	200	0,82	0,16	26,20	110,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			16,00
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