



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

## МЕНЮ на 24.02.2025

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>																		
Макаронные изделия отварные с сыром	240	15,57	16,36	43,97	387,25	0,13		0,25	1,71	351,02	0,11	16,38			180,02			49,57
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,00		0,00	0,04	7,68	0,00	1,64			0,00			17,71
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
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01		2,40	0,00	21,00	0,00	6,50			20,50			10,50
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,02		0,00	0,30	70,40	0,00	13,60			61,80			16,50
<b>ОБЕД</b>																		
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
Рассольник	200	6,86	9,00	18,42	182,74	0,12		17,84	1,00	23,68	0,02	22,18			71,34			36,17
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,05		2,50	0,51	9,30	0,01	1,91			13,57			35,19
Каша рисовая рассыпчатая	160	4,16	6,37	42,78	245,06	0,05		0,00	0,61	7,34	0,00	28,80			86,40			16,58
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
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>																		
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
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			49,00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00			21,78

12-18 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>																		
Макаронные изделия отварные с сыром	260	17,30	18,18	48,86	430,28	0,14		0,28	1,90	390,02	0,12	18,20			200,02			55,08
Кукуруза консервированная	40	1,10	0,20	5,60	29,00	0,01		2,40	0,00	21,00	0,00	6,50			20,50			10,50
Какао с молоком сгущенным	200	4,32	4,50	14,68	117,62	0,00		0,00	0,04	7,68	0,00	1,64			0,00			17,71
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
Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	110,80	0,02		0,00	0,30	70,40	0,00	13,60			61,80			16,50
<b>ОБЕД</b>																		
Рассольник	250	8,57	11,25	23,02	228,42	0,15		22,30	1,25	29,60	0,03	27,73			89,18			45,21
Котлеты рыбные с соусом	100	13,22	15,98	22,36	288,19	0,05		2,50	0,51	9,30	0,01	1,91			13,57			35,19
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
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
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
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,68	7,16	48,13	275,69	0,05		0,00	0,68	8,26	0,00	32,40			97,20			18,64
<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
Кекс творожный	70	5,74	14,00	32,13	277,20	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00			49,00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00	2,20	16,00	0,00	9,00			11,00			21,78