



Утверждаю

Директор МБОУ ЕССШ №3

Донцов Д.В.

МЕНЮ
на 26.02.2025
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Ст	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная пшённая (с маслом)	200	6,28	7,10	30,48	210,64	0,16		1,24	0,94	126,60	0,02	38,84			155,40			19,
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			1,9
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,
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,
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			8,7
ОБЕД																		
Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	51,61	0,01		15,09	0,34	25,00	0,00	8,49			18,02			17,
Суп картофельный с горохом	200	9,44	7,70	24,74	206,34	0,28		15,72	2,40	39,50	0,00	17,66			45,92			17,
Гуляш	100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,03		4,66	0,29	4,79	0,00	1,43			5,84			96,
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,21		32,30	1,47	45,62	0,02	40,16			114,40			18,
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00		0,00	0,06	10,52	0,00	2,20			0,00			6,9
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			5,2
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			2,4
ПОЛДНИК																		
Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	0,02		0,30	0,30	5,00	0,04	1,00			16,50			16,
Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08		1,60	0,20	240,00	0,04	30,00			196,00			46,
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,

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Ст	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se
ЗАВТРАК																		
Каша жидкая молочная пшённая (с маслом)	220	6,91	7,81	33,53	231,70	0,18		1,36	1,03	139,26	0,02	42,72			170,94			21,
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,
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			1,9
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,
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			9,0
ОБЕД																		
Суп картофельный с горохом	250	11,80	9,62	30,92	257,92	0,35		19,65	3,00	49,38	0,00	22,08			57,40			22,
Гуляш	100	19,16	17,13	3,73	246,01	0,03		4,66	0,29	4,79	0,00	1,43			5,84			96,
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,23		36,34	1,66	51,32	0,02	45,18			128,70			21,
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00		0,00	0,06	10,52	0,00	2,20			0,00			6,9
Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,09	8,12	86,02	0,02		25,15	0,57	41,67	0,00	14,15			30,04			28,
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			7,8
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			3,6
ПОЛДНИК																		
Вафли	80	2,56	2,24	64,88	273,68	0,03		0,48	0,48	8,00	0,06	1,60			26,40			25,
Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08		1,60	0,20	240,00	0,04	30,00			196,00			46,
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,