



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСШ №3

Донцов Д.В.

## МЕНЮ на 28.02.2025

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   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                  |         |             |                    |                         |      |        |      |        |      |       |      |        |        |      |    |     |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250             | 5,95             | 5,68    | 21,88       | 162,90             | 0,08                    |      | 1,65   | 0,55 | 161,38 | 0,00 | 1,05  |      |        | 0,00   |      |    |     |
| Чай с лимоном                        | 200             | 0,30             | 0,00    | 15,32       | 62,16              | 0,00                    |      | 4,10   | 0,92 | 15,48  | 0,00 | 6,96  |      |        | 10,44  |      |    |     |
| Булочка с маком                      | 60              | 8,89             | 11,46   | 61,81       | 387,98             | 0,37                    | 0,00 | 0,60   | 1,17 | 31,04  | 0,03 | 3,24  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0  | 0,0 |
| Яблоки                               | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,03                    |      | 10,00  | 2,20 | 16,00  | 0,00 | 9,00  |      |        | 11,00  |      |    |     |
| <b>ОБЕД</b>                          |                 |                  |         |             |                    |                         |      |        |      |        |      |       |      |        |        |      |    |     |
| Салат из белокочанной капусты        | 60              | 1,30             | 3,07    | 6,59        | 59,43              | 0,02                    |      | 30,82  | 0,46 | 34,27  | 0,00 | 10,85 |      |        | 21,03  |      |    |     |
| Суп с мясными фрикадельками          | 250             | 8,90             | 6,82    | 23,25       | 190,28             | 0,13                    |      | 19,95  | 1,18 | 18,05  | 0,00 | 22,60 |      |        | 59,63  |      |    |     |
| Поджарка со свинины                  | 100             | 14,90            | 38,99   | 2,06        | 419,14             | 0,54                    |      | 3,45   | 1,94 | 12,89  | 0,00 | 26,48 |      |        | 174,97 |      |    |     |
| 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   |      |    |     |
| Напиток из шиповника                 | 200             | 0,68             | 0,28    | 29,62       | 132,60             | 0,02                    |      | 200,00 | 0,66 | 21,60  | 0,16 | 5,40  |      |        | 3,40   |      |    |     |
| 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  |      |    |     |
| 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   |      |    |     |
| Блинчики (со сгущёнкой)              | 100             | 8,70             | 9,42    | 36,87       | 269,30             | 0,19                    | 0,30 | 1,25   | 0,70 | 100,86 | 0,03 | 12,05 | 0,14 | 120,34 | 79,41  | 0,01 | 0  | 0,0 |
| 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   |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                  |         |             |                    |                         |      |        |      |        |      |       |      |        |        |      |    |     |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250             | 5,95             | 5,68    | 21,88       | 162,90             | 0,08                    |      | 1,65   | 0,55 | 161,38 | 0,00 | 1,05  |      |        | 0,00   |      |    |     |
| Булочка с маком                      | 60              | 8,89             | 11,46   | 61,81       | 387,98             | 0,37                    | 0,00 | 0,60   | 1,17 | 31,04  | 0,03 | 3,24  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0  | 0,0 |
| Чай с лимоном                        | 200             | 0,30             | 0,00    | 15,32       | 62,16              | 0,00                    |      | 4,10   | 0,92 | 15,48  | 0,00 | 6,96  |      |        | 10,44  |      |    |     |
| Яблоки                               | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00              | 0,03                    |      | 10,00  | 2,20 | 16,00  | 0,00 | 9,00  |      |        | 11,00  |      |    |     |
| <b>ОБЕД</b>                          |                 |                  |         |             |                    |                         |      |        |      |        |      |       |      |        |        |      |    |     |
| Салат из белокочанной капусты        | 100             | 2,16             | 5,12    | 10,99       | 99,05              | 0,04                    |      | 51,37  | 0,76 | 57,11  | 0,00 | 18,09 |      |        | 35,05  |      |    |     |
| Суп с мясными фрикадельками          | 250             | 8,90             | 6,82    | 23,25       | 190,28             | 0,13                    |      | 19,95  | 1,18 | 18,05  | 0,00 | 22,60 |      |        | 59,63  |      |    |     |
| Поджарка со свинины                  | 100             | 19,86            | 51,99   | 2,75        | 558,85             | 0,72                    |      | 4,60   | 2,59 | 17,18  | 0,00 | 35,30 |      |        | 233,29 |      |    |     |
| 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   |      |    |     |
| Напиток из шиповника                 | 200             | 0,68             | 0,28    | 29,62       | 132,60             | 0,02                    |      | 200,00 | 0,66 | 21,60  | 0,16 | 5,40  |      |        | 3,40   |      |    |     |
| 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  |      |    |     |
| <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   |      |    |     |
| Блинчики (со сгущёнкой)              | 150             | 13,05            | 14,13   | 55,30       | 403,95             | 0,29                    | 0,45 | 1,88   | 1,05 | 151,29 | 0,05 | 18,08 | 0,21 | 180,51 | 119,12 | 0,02 | 0  | 0,0 |
| Груши                                | 100             | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00              | 0,02                    |      | 5,00   | 2,30 | 19,00  | 0,00 | 12,00 |      |        | 16,00  |      |    |     |