



Утверждаю

Директор МБОУ ЕСИ

Донцов Д.В.

МЕНЮ на 21.05.2024

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг													Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	Se	F	
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	150	21,56	23,98	28,26	501,32	0,03	0,11	0,1	0,5	37,0	0,1	5,6	0,3	60,5	47,5	0,00	0,00	0,02	87,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,1	0,9	11,7	0,0	5,8			8,2				1,95
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04		0,0	0,5	7,6	0,0	0,0			0,0				6,10
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,0	0,3	34,0	0,0	13,0			0,0				25,44
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04		0,0	0,5	10,0	0,0	6,5			34,5				14,00
ОБЕД																			
Салат "Несвижский" с сельдью	60	3,68	14,78	6,57	174,37	0,04		7,4	0,8	26,1	0,0	21,2			60,0				15,11
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,08		29,2	0,9	39,5	0,0	23,6			63,8				39,13
Тефтели мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,04	0,00	2,3	0,3	6,9	0,0	7,2	0,0	0,0	24,0	0,00	0,00	0,00	63,44
Пюре картофельное	160	3,94	3,14	27,25	153,44	0,21		32,3	1,5	45,6	0,0	40,2			114,4				18,93
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,02		0,8	0,7	41,6	0,0	2,0			0,0				10,87
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,08		0,0	0,8	9,2	0,0	0,0			0,0				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02		0,0	0,6	4,6	0,0	5,0			21,2				2,40
ПОЛДНИК																			
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,06		0,0	0,5	7,2	0,0	0,0			32,8				22,00
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,04		0,6	0,2	260,4	0,0	29,4			193,2				51,03

Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,0	2,2	16,0	0,0	9,0			11,0				21,78
--------	-----	------	------	------	-------	------	--	------	-----	------	-----	-----	--	--	------	--	--	--	-------

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	F		
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога (с соусом сметанным сладким)	200	28,74	31,98	37,68	668,42	0,04	0,14	0,1	0,7	49,3	0,1	7,5	0,3	80,6	63,4	0,00	0,00	0,02	117,16	
Батон	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04		0,0	0,5	7,6	0,0	0,0			0,0				6,10	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,1	0,9	11,7	0,0	5,8			8,2				1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,0	0,3	34,0	0,0	13,0			0,0				25,44	
Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05		0,0	0,6	12,0	0,0	7,8			41,4				16,80	
ОБЕД																				
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,48	10,90	17,92	200,70	0,08		29,2	0,9	39,5	0,0	23,6			63,8				39,13	
Тефтели мясные с соусом	100	13,69	12,14	13,80	219,63	0,04	0,00	2,3	0,3	6,9	0,0	7,2	0,0	0,0	24,0	0,00	0,00	0,00	63,44	
Пюре картофельное	180	4,43	3,53	30,65	172,62	0,23		36,3	1,7	51,3	0,0	45,2			128,7				21,30	
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	0,02		0,8	0,7	41,6	0,0	2,0			0,0				10,87	
Салат "Несвижский" с сельдью	100	6,14	24,64	10,95	290,61	0,07		12,4	1,4	43,5	0,0	35,4			100,1				25,18	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12		0,0	1,1	13,8	0,0	0,0			0,0				7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03		0,0	0,9	6,9	0,0	7,5			31,8				3,60	
ПОЛДНИК																				
Пряники	80	3,84	2,24	62,16	268,64	0,06		0,0	0,5	7,2	0,0	0,0			32,8				22,00	
Ряженка	200	6,10	5,24	8,82	113,40	0,04		0,6	0,2	260,4	0,0	29,4			193,2				51,03	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,0	2,2	16,0	0,0	9,0			11,0				21,78	