

Меню завтрака 1-4 классов на 23 ноября 2020 года



№ реп. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
71	Овощи натуральные свежие (отруцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
ТК	Полжарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	23,92	2,3				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	27,17	21,12	1,11				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		27,47	31,4	107	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84	254	76,4	6,77				

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



МЕНЮ на 23 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса молочная отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,13	0,2	15,2	62
Хлеб рж	20	7,8	1,2	46,5	212
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	425
Обед в группе продленного дня					
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119
Рулет мясной с луком, яйцом	75	9,98	8,11	8,04	145
Картофельное пюре	100	2,05	5	19,7	139
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	4,1	206
Полдник в группе продленного дня					
Бутерброд с сыром	20/15	4,73	6,66	4,56	139
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60