

Меню завтрака 1-4 классов на 24 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 | Mg | Fe | | | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 100 | 2,8 | 2,4 | 11,04 | 78 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| -71 | Овоши натуральные свежие (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | | | | |
| ТК | Котлета куриная | 80 | 7,76 | 7,21 | 8,75 | 142 | 0,04 | 0,27 | 0,04 | 4 | 34,78 | 130 | 30,61 | 1,15 | | | | | |
| ТК | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 11,70 | 12,29 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 0,07 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100 | - | 0,76 | 21 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 889 | 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 | | 21,85 | 22,87 | 107,22 | 756,74 | 0,23 | 128 | 0,11 | 8,55 | 126 | 247 | 81,86 | 3,60 | | | | | |

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 24 ноября 2020 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 80/10 | 7,2 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |
| Чай с сахаром | 0,2 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Бутерброд с сыром | 20/20 | 12,4 | 31,5 | 20 | 154 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| свекольник | 250 | 2,04 | 5,00 | 141,10 | 109,75 |
| Голубцы ленивые с маслом | 0,110 | 16,20 | 13,28 | 11,03 | 296,3 |
| 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 | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 0,75 | 4,43 | 7,64 | 12,49 | 136 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,2 | 15 | 60 |