

Меню завтрака 1-4 классов на 25 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	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,4	-	54	0,0007	0,1	0,03	0,07	132	75	5,25	0,15				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	50,03	14,98	16,9	9,05	0,28				
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,75	0,03	1,14	32	82	17,1	1,14				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38	243	0,21	-	-	0,61	14,8	203	135	4,56				
ТК	Кисель концентрат та	200	0,1	-	292	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2				
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		37,19	33,6	140	950,31	0,3	12,4	0,07	7,3	213,1	420	181,47	6,75				





Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 25 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета куриная	75	9,2	4,9	1,35	186,1
Картофельное пюре	150	2,05	5	19,7	139
Сок фруктовый	200	0,4	50	12,2	89,1
Хлеб рж.	20	2,4	16	12,1	90,3
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Макароны отварные с маслом	100	4,5	3,2	27,3	147,3
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					
Булочка «Российская»	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60