



## Меню завтрака 1-4 классов на 26 ноября 2020 года

ПР	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,01	2,1	-	-	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	-	-	-
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	0,06	0,06	2,52	39,07	162	48,5	0,85	-	-	-	-
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	-	0,39	3,77	63,95	16,3	0,55	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	-	0,5	8,76	23,14	12,58	0,42	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		24,61	21,83	122	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46	-	-	-	-	-



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 26 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100/5	2,5	4,7	27,6	157,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Салат из свежей капусты	50	0,79	1,95	3,88	36,24
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60