



Меню завтрака 1-4 классов на 27 ноября 2020 года

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,3	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,08	54,8	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125	90	14	0,13
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		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,1	64,54	221	269	96	7,18

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3



МЕНЮ на 27 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень кур запеченная	75	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	2,4	16	12,1	89,1
Обед в группе продленного дня					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Гуляш из филе кур	50	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша гречневая с маслом	100	2,5	4,1	12,1	157,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	30	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник в группе продленного дня					
Бутерброд с маслом	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Гуляш из филе кур	50	13,75	10,86	3,49	166,66
Каша гречневая с маслом	100	2,5	4,1	12,1	157,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	30	2,4	16	12,1	89,1
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Бутерброд с маслом	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60