

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева



Меню завтрака 1-4 классов на 30 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1-день понедельник																	
Завтрак																	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02			
71	Огурец свежий	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36			
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,1	1,73			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,5	0,02	-	152,2	124,5	21,34	0,478			
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		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,5	98,50	5,21			



МЕНЮ на 30 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	65	10,1	11,6	1	234
Макароны отварные с маслом	100/5	2,05	5	19,7	139
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
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,35	27,70	574,41
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
Полдник в группе продленного дня					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,35	27,70	574,41
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60