

## Меню завтрака 1-4 классов на 02 декабря 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	Мг	Fe						
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,01	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36						
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7	16,13	2,63						
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2						
ПР	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	0,01	10	-	0,2	16	11	9	2,2						
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого</b>		<b>30,38</b>	<b>44,4</b>	<b>202,6</b>	<b>669,9</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,52</b>	<b>166</b>	<b>383</b>	<b>58,7</b>	<b>6,72</b>						



### МЕНЮ на 02 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Омлет натуральный	80	16,0	23,9	1,6	112,79
Злаковый напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Бутерброд с колбасой	25/25	8,5	6,5	9,4	155,5
Хлеб рж	20	2,4	16	12,1	89,1
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Макароны отварные с маслом	100/5	3,5	4,1	23,5	147,3
чай с сахаром	185/15	0,2	0,07	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Пирожок с повидлом	75	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,7	15,0	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Макароны отварные с маслом	100/5	3,5	4,1	23,5	147,3
чай с сахаром	185/15	0,2	0,07	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Пирожок с повидлом	75	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,7	15,0	60