УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ N3
_____ О.С.Зайцева

Меню завтрака 1-4 классов на 03 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Фрукт свежий	220	0,8	0,8	9,8	96	0,01	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ТК	Рис отварной с маслом	150	3,62	5,37	36,6	209,7	0,02	-	-	0,2	1,37	60,9	16,3	0,53
ТК	Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,04	0,27	0,04	4	34,7	130,9	30,61	1,15
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		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110	286	103	6,12

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
_____
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 03 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж	20	6,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,50
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	250
чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	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					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,50
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	250
чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	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)					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60