

## Меню завтрака 1-4 классов на 07 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	Фрукт свежий (мандарин)	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	23,92	2,3				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	27,17	21,12	1,11				
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				
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	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Сок фруктовый	200	-	-	11,2	44,8												
	<b>Итого</b>		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84</b>	<b>254</b>	<b>76,4</b>	<b>6,77</b>				



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 07 декабря 2020 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароньы отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	425
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,10
Запеканка картофельная с мясом	150	11,8	7,78	11,64	197,96
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,10
Запеканка картофельная с мясом	150	11,8	7,78	11,64	197,96
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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60