

Меню завтрака 1-4 классов на 16 декабря 2020 года

№ реп.	Прием пищи,	Macca	Пищ	Пищевые вещества	(ества	Энергетическая	I	Витамины (мг)	ны (мг)		Минера	Минеральные вещества (мг)	Ще
по	наименование блюда	порции,		(T)		ценность (ккал)							
сборнику		Г	Б	X	У		В1	С	Α	Ħ	Ca	P	
2017 г.													
ПР	Творог с	100	7,68	3,04	10	97,84	1	1	1	1	,	1	
	наполнителем												
	мягкий												
71	Овощи натуральные	60	0,12	0,06	1,02	6	0,01	2,1	,	0,06	13,8	14,4	
	свежие (огурец)												T
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
TK	Кисель концентрата	200	0,1	1	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	1	9,8	8,6	1,6
IIP	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	,	1	0,5	8,76	33,1	12,58
ΠP	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	1	1	1	1	1	ı	
	витаминизированный												
	Итого		30,38	44,4	202,6	669,9	0,2	14,6	0,3	1,52	166	383	

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 16 декабря 2020 год

		IIIP
Сок фруктовый	(мандарин)	Фрукт свежий
200		0,175
		0,4
		0,4
11,5		9,8
46,0		47
		0,03
		10
		1
		0,2
		16
		Ξ
		9
		2,2



МЕНЮ на 16 декабря 2020 года

Наименование блюда	Macca	Белки,	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетическая
	порции, г	гр.		гр.	ценность, кк.
	3	автрак 5-	11 классов		
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	6,6	1,1	41,0	206
	Обед 1	в группе п	родленного дн	IЯ	
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,0
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	100	2,05	5	19,7	139
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
	Поллни	к в группе	продленного	лня	
Пирожок с повидлом	0,70	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
1					-
0	бед для льго	тных кате	горий (освобо	жденные)	
Суп рыбный с крупой	250	6,05	3,55	12,19	119,0
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	100	2,05	5	19,7	139
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
			U /		
			тегорий (осво		126
Пирожок с повидлом	0,70	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60