



Меню завтрака 1-4 классов на 21 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	Ca	P	Mg	Fe		
ПР 14	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	11	9	2,2			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	3	-	0,02			
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	14,4	8,4	0,36			
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	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	21,12	1,11			
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	4,4	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		27,47	31,4	107	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	254	76,4	6,77			

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 21 декабря 2020 год

ПР	Фрукт свежий (яблоко)	0,100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	11	9	2,2
	Сок фруктовый	200			11,5	46,0							



МЕНЮ на 21 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароны отварные с маслом	10/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	100	2,05	5	19,7	139
чай с сахаром	185/15	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
Полдник в группе продленного дня					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	100	2,05	5	19,7	139
чай с сахаром	185/15	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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60