УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ ИЗ

Меню завтрака 1-4 классов на 24 декабря 2020 года

Ш	Йогурт фруктовый	100	3.6	3.1	13.8	97.5	1		,	,	,	,	1	1
71	Овощи натуральные	09	0,12	90,0	1,02	9	0,01	2,1		90,0	13,8	14,4	8,4	0,36
	свежие (огурцы)				3									
229	Рыба, тушенная в	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	90,0	2,52	39,07	162	48,5	0,85
	томате с овощами													
	(минтай)													
304	Рис отварной с	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	ı	ı	0,39	3,77	63,95	16,3	0,55
	маслом сливочным													
376	Напиток из	200	89,0	0,28	20,76	88,2	1	0,03	1	1	11,1	2,8	1,4	0,28
	шиповника											- 1		
ШР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	90,68	0,04	1	1	0,5	8,76	23,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	1	1	1	1	1	•	ı	ı
	витаминизированный		1											
	ИТОГО		24,61	24,61 21,83	122	776,28	0,132	5,86	5,86 0,006 3,47	3,47	76,5	276,48	276,48 87,25	2,46

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 23 декабря 2020 год

IIP	Фрукт свежий	0,400	0,4	0,4	8,6	47	0,03	10	1	0,2	16	=	6	2,2
	(мандарин)													
	Сок фруктовый	200			11,5	46,0								



МЕНЮ на 24 декабря 2020 года

Наименование блюда	Macca	Белки,	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетическая
	порции, г	гр.		гр.	ценность, кк.
		Pananau 5	11 классов		
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша	100/5	2,5	4,1	27,6	157,3
рассыпчатая с маслом	100/3	2,3	7,1	27,0	157,5
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Алео пш.	10.3677542931		родленного д		
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Жаркое по-	250	33,35	36,55	27,79	574,40
домашнему				2	
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
	Полин	IK B ENVIIII	е продленного	пиа	
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
•	_		егорий (освоб		
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Жаркое по- домашнему	250	33,35	36,55	27,79	574,40
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
Пол	ідник для лі	ьготных ка	тегорий (осво	обожденные)	
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60