

## Меню завтрака 1-4 классов на 11 января 2021 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	Мg	Fe				
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,4	0,4	12,36	56	0,03	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76				
62	Сосиска отварная	55	6,6	13,15	0,21	144	0,01	-	-	0,21	19,03	87	11	0,97				
294	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225	16,13	2,63				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125	90	14	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
	<b>Итого</b>		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,86	279,37	455,56	68,11	6,914				

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 11 января 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Сосиска отварная	65	10,1	11,9	1	234
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,10	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	5,2	25,7	189
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	5,2	25,7	189
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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60