

## Меню завтрака 1-4 классов на 12 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 (мандарин)	120	0,4	0,4	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76						
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463	0,15	0,59	0,14	0,87	283	360	42,17	0,55						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,66	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	0,48						
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>		35,33	34,67	67,51	793,06	0,244	8,18	0,2	3,88	469,16	540,13	90,49	4,23						

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 12 января 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Бедро куриное запеченное	80	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100	2,05	5	19,7	139
Чай с сахаром	185/15	0,3	0,02	15	62
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,10	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100	2,5	4,1	27,6	157,3
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>					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,60
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,22
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100	2,5	4,1	27,6	157,3
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>					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,60
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,22