



## Меню завтрака 1-4 классов на 13 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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	-	-	16	11	9			
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25				
182	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
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>		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,37	0,125	0,8	393,96	356,3	79	4,38				



### МЕНЮ на 13 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Омлет натуральный	80	16	23,9	1,6	112,79
Бутерброд с колбасой	25/25	8,5	6,5	9,4	155,5
Злаковый напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	100,6
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,10	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Жаркое домашнему	250	33,35	36,65	27,79	574,41
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Жаркое домашнему	250	33,35	36,65	27,79	574,41
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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60