

Меню завтрака 1-4 классов на 14 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				
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
ТК	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9				
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,92				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	55,5	324,08	268	57,98	4,62				

Завтрак

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 14 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,73	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,10/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Рулет куриный с яйцом, луком	75	99,8	8,11	8,04	145
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с крупой	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Рулет куриный с яйцом, луком	75	99,8	8,11	8,04	145
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60