



Меню завтрака 1-4 классов на 18 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	Mg	Fe		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-		
16	Ветчина варено-копчена (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	-	2,92	67	8,75	-		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,37	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,3	60,6	1,71		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	9,28		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191	344	92	4,61		

Завтрак

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 18 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароньы отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,10/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154,0
Рис отварной с маслом	130	3,06	4,8	20,44	137,2
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	263
Полдник в группе продленного дня					
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154,0
Рис отварной с маслом	130	3,06	4,8	20,44	137,2
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	263
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60