



Меню завтрака 1-4 классов на 20 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	9,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	-	125	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	889	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208	312	96	5,344



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 20 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета куриная	75	9,2	4,9	1,3	86
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	130
Сок фруктовый	200	-	-	11,5	86
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	206
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	312
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	230
Макаронные отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	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	263
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	312
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	230
Макаронные отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	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	263
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Сдоба обыкновенная	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60