



## Меню завтрака 1-4 классов на 25 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    |      |      |      |      |
|                            |   |                 |                      |       |       |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>             |   |                 |                      |       |       |                                |               |       |       |       |        |        |                           |       |      |      |      |      |
| ПР 338                     | Йогурт фруктовый                        | 125             | 3,6                  | 3,1   | 13,8  | 97,5                           | -             | -     | -     | -     | -      | -      | -                         | -     | -    | -    | -    | -    |
| 15                         | Фрукт свежий                            | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,03          | 10    | -     | -     | -      | 16     | 11                        | 9     | 2,2  | 2,2  | 0,25 | 0,25 |
| 182                        | Сыр российский (порциями)               | 25              | 5,8                  | 7,38  | -     | 90                             | 0,008         | 0,175 | 0,065 | 0,125 | 220    | 125    | 8,75                      | 8,75  | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| 376                        | 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                      | 47,6  | 1,23 | 1,23 | 1,23 | 1,23 |
| ПР                         | Чай с сахаром                           | 200             | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                             | -             | 0,03  | -     | -     | 11,1   | 2,8    | 1,4                       | 0,28  | 0,28 | 0,28 | 0,28 | 0,28 |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 38              | 3                    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04          | -     | -     | 0,5   | 8,76   | 33,14  | 12,58                     | 12,58 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 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                        | 79    | 4,38 | 4,38 | 4,38 | 4,38 |



**МЕНЮ на 25 января 2021 года**

| Наименование блюда                                    | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>                           |                 |            |           |               |                              |
| Сосиска отварная                                      | 0,5             | 10,1       | 11,9      | 1             | 134                          |
| Макароньы отварные с маслом                           | 100/5           | 4,5        | 3,2       | 27,3          | 147,3                        |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 185/15/7        | 0,13       | 0,02      | 15,2          | 62                           |
| Хлеб рж./пш.  | 20/20           | 6,6/7,5    | 1,1/2,8   | 4,1/50,5      | 202/263                      |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>                  |                 |            |           |               |                              |
| Рассольник по-ленинградски                            | 250             | 2,20       | 9,87      | 15,58         | 117,90                       |
| Шницель куриный                                       | 50              | 12,44      | 9,24      | 12,56         | 183,0                        |
| Картофельное пюре                                     | 130             | 3,06       | 4,8       | 20,44         | 137,25                       |
| 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                          |
| <b>Полдник в группе продленного дня</b>               |                 |            |           |               |                              |
| Булочка дорожная                                      | 50              | 1,69       | 3,49      | 13,03         | 90,0                         |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 15            | 60                           |
| <b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Рассольник по-ленинградски                            | 250             | 2,20       | 9,87      | 15,58         | 117,90                       |
| Шницель куриный                                       | 50              | 12,44      | 9,24      | 12,56         | 183,0                        |
| Картофельное пюре                                     | 130             | 3,06       | 4,8       | 20,44         | 137,25                       |
| 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                          |
| <b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b> |                 |            |           |               |                              |
| Булочка дорожная                                      | 50              | 1,69       | 3,49      | 13,03         | 90,0                         |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 15            | 60                           |