



## Меню завтрака 1-4 классов на 27 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
ТК	Фрукт свежий	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
	<b>Итого</b>		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 27 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	16,0	23,9	1,6	126,6
Злаковый напиток с молоком	0,2	3,17	2,68	15,98	100,6
Бутерброд с колбасой	25/25	8,5	6,5	9,4	155,5
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
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 домашняя	50	1,852	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
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 домашняя	50	1,852	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60