



Меню завтрака 1-4 классов на 28 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	Мg	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				
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97				
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225	16,13	2,63				
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	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
	Итого		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,86	279,37	455,56	68,11	6,914				



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева

МЕНЮ на 28 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	16	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Рулет куриный с луком и яйцом	75	99,8	8,11	8,04	145,0
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Рулет куриный с луком и яйцом	75	99,8	8,11	8,04	145,0
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60