



Меню завтрака 1-4 классов на 29 января 2021 года

№ рел. 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	-	16	11	9	2,2	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,0008	0,1	0,06	0,125	0,25	220	125	8,75	0,25	
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,04	0,27	0,04	4	1,15	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	0,53	1,37	60,34	16,34	0,53	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	0,48	152,2	124,56	21,34	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	0,42	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,035	0,125	4,905	5,03	433,11	485,6	98,62	5,03	



МЕНЮ на 29 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02		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					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,75
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,75
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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)					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60