

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 С. Сайцева



Меню завтрака 1-4 классов на 01 февраля 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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	0,2	16	11	9	2,2												
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-												
16	Ветчина варено-копчена (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	-	-	2,92	67	8,75	-												
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,37	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,3	60,6	1,71													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	11,1	2,8	1,4	9,28												
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42													
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191	344	92	4,61													



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 01 февраля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	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					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Голубцы ленивые с маслом	110	16,20	13,28	11,03	296,0
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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Голубцы ленивые с маслом	110	16,20	13,28	11,03	296,0
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60