



Меню завтрака 1-4 классов на 03 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 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | - | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ПР | Йогурт фруктовый | 125 | 3,6 | 3,1 | 13,8 | 97,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 223 | Запеканка из творога с джемом фруктовым | 150/20 | 26,34 | 23,1 | 46,2 | 498 | 0,096 | 1,11 | 0,14 | 1,11 | 234 | 319 | 38,07 | 0,27 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Итого | | 34,86 | 28,33 | 104,1 | 812,56 | 0,206 | 12,44 | 0,15 | 1,61 | 375 | 456 | 75,05 | 3,3 |

Завтрак

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 03 февраля 2021 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Бифштекс из филе кур | 75 | 18,52 | 20,72 | 4,2 | 202,28 |
| Гречневая каша рассыпчатая с маслом | 100/5 | 4,5 | 3,2 | 27,6 | 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 | 41,0/50,5 | 202/263 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 33,35 | 36,35 | 27,70 | 574,41 |
| 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 | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 70 | 4,43 | 7,64 | 12,49 | 136 |
| 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 | 120,15 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 33,35 | 36,35 | 27,70 | 574,41 |
| 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) | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 70 | 4,43 | 7,64 | 12,49 | 136 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |