



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 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 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