



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 О.С. Зайцева

## Меню завтрака 1-4 классов на 04 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													
<b>Завтрак</b>																											
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1													
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	0,06	2,52	39,07	162	48,5	0,85													
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36	86,6	27,75	1													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28													
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	23,14	12,58	0,42													
	<b>ИТОГО</b>		17,37	10,44	67,42	442,51	0,3	70,42	0,016	3,82	139	317	113,26	3,19													

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 04 февраля 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета куриная	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	41,0/50,5	202/263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	179,00
Макаронны отварные 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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	179,00
Макаронны отварные 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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60