



## Меню завтрака 1-4 классов на 05 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>             |                                |                 |                      |       |       |                                |               |       |      |      |                           |       |       |      |   |   |   |
| ПР                         | Йогурт фруктовый               | 125             | 3,6                  | 3,1   | 13,8  | 97,5                           | -             | -     | -    | -    | -                         | -     | -     | -    | - | - | - |
| 338                        | Фрукт свежий                   | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,03          | 10    | -    | -    | 16                        | 11    | 9     | 2,2  |   |   |   |
| 243                        | Сосиска отварная               | 55              | 6,06                 | 13,15 | 0,21  | 144,1                          | 0,01          | -     | -    | 0,21 | 10,03                     | 87,35 | 11    | 0,97 |   |   |   |
| 210                        | Омлет натуральный              | 150             | 13,94                | 24,83 | 2,64  | 289                            | 0,1           | 0,26  | 0,32 | 0,75 | 103                       | 325   | 16,13 | 2,63 |   |   |   |
| 382                        | Какао с молоком                | 200             | 4,08                 | 3,54  | 0,54  | 118,6                          | 0,06          | 1,59  | 0,02 | -    | 152,2                     | 124   | 21,34 | 0,48 |   |   |   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный                 | 38              | 3                    | 0,38  | 18,4  | 89,06                          | 0,04          | -     | -    | 0,5  | 8,76                      | 33,14 | 12,58 | 0,42 |   |   |   |
|                            | <b>Итого</b>                   |                 | 31,08                | 45,4  | 45,39 | 785,92                         | 0,24          | 11,85 | 0,34 | 1,46 | 298,99                    | 481   | 70,05 | 6,9  |   |   |   |
|                            | <b>Среднее за завтрак</b>      |                 | 24,27                | 24,35 | 71,00 | 620,46                         | 0,24          | 19,95 | 0,15 | 7,61 | 268                       | 356   | 75    | 4,37 |   |   |   |



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 05 февраля 2021 года**

| Наименование блюда                                    | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>                           |                 |            |           |               |                              |
| Голень куриная запеченная                             | 75              | 18,52      | 18,22     | 0,84          | 240                          |
| Рис отварной с маслом                                 | 100/5           | 2,05       | 8,2       | 25,7          | 189                          |
| Чай с сахаром   | 85/15           | 0,04       | 0,02      | 15            | 60                           |
| Хлеб рж.  | 20              | 6,6        | 1,1       | 41,0          | 202                          |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>                  |                 |            |           |               |                              |
| Суп картофельный с крупой                             | 250             | 8,32       | 19,83     | 71,01         | 496                          |
| Биточки куриные                                       | 50              | 8,15       | 2,81      | 1,8           | 154                          |
| Гречневая каша с маслом                               | 100/5           | 5,8        | 5,2       | 29,7          | 192                          |
| 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>               |                 |            |           |               |                              |
| Бутерброд с маслом                                    | 20/10           | 2,36       | 7,49      | 14,89         | 32                           |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 15            | 60                           |
| <b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Суп картофельный с крупой                             | 250             | 8,32       | 19,83     | 71,01         | 496                          |
| Биточки куриные                                       | 50              | 8,15       | 2,81      | 1,8           | 154                          |
| Гречневая каша с маслом                               | 100/5           | 5,8        | 5,2       | 29,7          | 192                          |
| 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> |                 |            |           |               |                              |
| Бутерброд с маслом                                    | 20/10           | 2,36       | 7,49      | 14,89         | 32                           |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 15            | 60                           |