



## Меню завтрака 1-4 классов на 08 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	Са	Р	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	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	0,25	
182	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	1,23	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	0,42	
	<b>Итого</b>		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,37	0,125	0,8	393,96	356,3	79	4,38	4,38	

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 08 февраля 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макаронны отварные с маслом	100\5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж./пш.	20\20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183
Картофельное пюре	130	2,05	5	19,7	139
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 сыром	20/15	4,73	2,36	6,88	139
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183
Картофельное пюре	130	2,05	5	19,7	139
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 сыром	20/15	4,73	2,36	6,88	139
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60