



Меню завтрака 1-4 классов на 11 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				
Завтрак																		
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9				
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,92				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	55,5	324,08	268	57,98	4,62				



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 11 февраля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	41/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,65	27,79	574
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					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Булочка «Российская»	50	1,82	3,13	13,48	89,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,65	27,79	574
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)					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Булочка «Российская»	50	1,82	3,13	13,48	89,00