



Меню завтрака 1-4 классов на 16 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		
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76		
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	9,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,7		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	-	125	90	14	0,134		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	889	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
	ИТОГО		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208	312	96	5,344		

Завтрак

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 февраля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
/Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
Обед в группе продленного дня					
свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154,00
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	751
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 дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154,00
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	751
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 дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00