



Меню завтрака 1-4 классов на 17 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		
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	-	16	11	9	2,2	
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
223	Запеканка из творога с джемом фруктовым	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,096	1,11	0,14	1,11	234	319	38,07	0,27		
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Итого		34,86	28,33	104,1	812,56	0,206	12,44	0,15	1,61	375	456	75,05	3,3		

Завтрак



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 17 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