



Меню завтрака 1-4 классов на 19 февраля 2021 года

№ рел. 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		
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	0,06	2,52	39,07	162	48,5	0,85		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36	86,6	27,75	1		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	23,14	12,58	0,42		
	ИТОГО		17,37	10,44	67,42	442,51	0,3	70,42	0,016	3,82	139	317	113,26	3,19		

Завтрак



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 19 февраля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
/Завтрак 5-11 классов					
Котлета куриная	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Сок фруктовый	200	-	-	23	92
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
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
Полдник в группе продленного дня					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4