



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева

## Меню завтрака 1-4 классов на 26 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		
<b>Завтрак</b>																
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		
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97			
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	103	225	16,13	2,63			
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	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	<b>ИТОГО</b>		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,86	279,37	455,56	68,11	6,914		

Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 26 февраля 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Бедро куриное	90	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	3,2	19,7	139
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Котлета из курицы	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Котлета из курицы	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0