



Меню завтрака 1-4 классов на 01 марта 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-				
16	Вегчина варено-колчена (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	-	2,92	67	8,75	-				
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,37	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,3	60,6	1,71				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	9,28				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191	344	92	4,61				

Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 01 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	65	10,1	11,9	1	134
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,7	4,1/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
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
Пирожок с повидлом	0,70	4,43	7,64	12,49	136
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
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
Пирожок с повидлом	0,70	4,43	7,64	12,49	136