



## Меню завтрака 1-4 классов на 02 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				
<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				
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				
	<b>ИТОГО</b>		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208	312	96	5,344				



Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 02 марта 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Омлет натуральный	80	16,0	23,9	1,6	126,6
Злаковый напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	100,6
Бутерброд с колбасой	20/20	8,5	6,5	9,7	155,5
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	71,00
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	71,00