



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева

Меню завтрака 1-4 классов на 03 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		
															0,4	0,4
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	319	38,07	234	92,8	15,4	0,41
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	0,41	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	456	75,05	3,3
	Итого		34,86	28,33	104,1	812,56	0,206	12,44	0,15	1,61	375	456	75,05	3,3		

Завтрак

Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева



МЕНЮ на 03 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,26
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					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Рулет с яйцом, луком	75	6,05	3,55	12,16	119,00
Гречка рассыпчатая 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	2,36	7,49	14,89	32
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Рулет с яйцом, луком	75	6,05	3,55	12,16	119,00
Гречка рассыпчатая 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	2,36	7,49	14,89	32