



## Меню завтрака 1-4 классов на 05 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	-	16	11	9	87,35	11	16,13	2,2	
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	0,32	10,03	0,75	325	124	21,34	12,58	0,97	
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289	0,1	0,26	0,02	0,5	152,2	8,76	33,14	481	70,05	6,9	2,63	0,48	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	11,85	0,34	1,46	298,99	481	70,05	6,9	0,42	
	<b>Итого</b>		<b>31,08</b>	<b>45,4</b>	<b>45,39</b>	<b>785,92</b>	<b>0,24</b>	<b>11,85</b>	<b>0,34</b>	<b>1,46</b>	<b>298,99</b>	<b>481</b>	<b>70,05</b>	<b>6,9</b>	<b>0,42</b>	<b>6,9</b>	<b>2,63</b>	<b>0,48</b>	

### Завтрак

Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Сайцева



**МЕНЮ на 05 марта 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая 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.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Зразы с яйцом	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Макаронны 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
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Зразы с яйцом	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Макаронны 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
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0