



Меню завтрака 1-4 классов на 09 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	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	2,2					
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25						
182	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28						
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42						
	Итого		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,37	0,125	0,8	393,96	356,3	79	4,38						



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 09 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147
Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	30/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по - ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	204
Голубцы ленивые с маслом	110	16,20	13,28	11,03	250
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
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	90,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по - ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	204
Голубцы ленивые с маслом	110	16,20	13,28	11,03	250
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
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	90,00