



Меню завтрака 1-4 классов на 10 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	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	0,1	
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9	2,9	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,92	0,92	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42	0,42	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	55,5	324,08	268	57,98	4,62	4,62	



МЕНЮ на 10 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Биточки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
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 колбасой	20/15	8,5	6,5	9,4	155,5
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Биточки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
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 колбасой	20/15	8,5	6,5	9,4	155,5