



Меню завтрака 1-4 классов на 12 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			
			Б	Ж														
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				
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97				
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225	16,13	2,63				
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	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
	Итого		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,86	279,37	455,56	68,11	6,914				

Завтрак



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 12 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша с маслом	100/5	4,5	3,2	27,6	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,35	27,79	574,41
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 «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,35	27,79	574,41
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 «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,00