

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева



## Меню завтрака 1-4 классов на 18 марта 2021 года

№ рел. 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				
<b>Завтрак</b>																		
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	0,06	2,52	39,07	162	48,5	0,85				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36	86,6	27,75	1				
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	23,14	12,58	0,42				
	<b>ИТОГО</b>		17,37	10,44	67,42	442,51	0,3	70,42	0,016	3,82	139	317	113,26	3,19				

## Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 18 марта 2020 год

Сок фруктовый	200	11,5	46,0
---------------	-----	------	------



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 18 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Сок фруктовый	200	-	-	23	92
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Котлета из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	187,0
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>					
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,03
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Котлета из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	187,0
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>					
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,03
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0