



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева

## Меню завтрака 1-4 классов на 19 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				
ИР	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	2,2	2,2	2,2
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	10,03	87,35	11	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289	0,1	0,26	0,32	0,75	103	325	16,13	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
ИР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
	<b>Итого</b>		31,08	45,4	45,39	785,92	0,24	11,85	0,34	1,46	298,99	481	70,05	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9

### Завтрак

## Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 19 марта 2020 год

Сок фруктовый	200	23	92
---------------	-----	----	----



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

### МЕНЮ на 19 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
Макароны с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	187,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
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>					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
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>					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
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>					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60