



Меню завтрака 1-4 классов на 30 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
ПР	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
223	Запеканка из творога с молоком стученным	150/20	27,69	23,14	36,08	463	0,15	0,59	0,14	0,87	283	360	42,17	0,55
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,66	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		35,33	34,67	67,51	793,06	0,244	8,18	0,2	3,88	469,16	540,13	90,49	4,23

Завтрак

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 29 марта 2020 год

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



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 30 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
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,07	0,02	15	62
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Рулет я яйцом, луком	75	6,05	3,55	12,19	116,00
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
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
Полдник в группе продленного дня					
Бутерброд с колбасой	20/15	5,12	3,11	8,88	103,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Рулет я яйцом, луком	75	6,05	3,55	12,19	116,00
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Бутерброд с колбасой	20/15	5,12	3,11	8,88	103,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60