

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева



## Меню завтрака 1-4 классов на 31 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			
<b>Завтрак</b>																	
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	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	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	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	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	0,28	0,28
	<b>Итого</b>		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	4,62	4,62

## Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 31 марта 2020 год

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

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
*Зайцева*  
 О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 31 марта 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета из курицы	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп карт. с мак изд.	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Тефтели кур. с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Гречневая каша рассыпчатая 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>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп карт. с мак изд.	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Тефтели кур. с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Гречневая каша рассыпчатая 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>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60