



Меню завтрака 1-4 классов на 07 апреля 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		
															0,83	0,17
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		
	ИТОГО		17,37	10,44	67,42	442,51	0,3	70,42	0,016	3,82	139	317	113,26	3,19		

Завтрак

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 07 апреля 2021 год

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



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева

МЕНЮ на 07 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	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
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,65	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					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,65	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)					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60