УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ N3
_____ О.С.Зайцева

Меню завтрака 1-4 классов на 08 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
223	Запеканка из творога с джемом фруктовым	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,096	1,11	0,14	1,11	234	319	38,07	0,27
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		34,86	28,33	104,1	812,56	0,206	12,44	0,15	1,61	375	456	75,05	3,3

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 08 апреля 2021 год

	Сок фруктовый	200			23	92								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 08 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Омлет натуральный	80	16,0	23,9	1,6	126,6
Злаковый напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,98	100,6
Бутерброд с колбасой	25/25	8,5	6,5	9,4	155,5
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
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
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60