

Меню завтрака 1-4 классов на 09 апреля 2021 года

№ реп. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пище	Пищевые вещества (г)	цества	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)	M (Mr)		Минера	льные ве	Минеральные вещества (мг)	Mr)
сборнику 2017 г.		Ĺ	Р	¥	Y		B1	С	A	E	Ca	Ь	Mg	Fe
						Завтрак								
IIP	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	ı	1	1	1		-	-	1
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	8,6	47	0,03	10	1	1	16	11	6	2,2
243	Сосиска отварная	55	90,9	6,06 13,15 0,21	0,21	144,1	0,01	1	1	0,21		87,35	11	0,97
210	Омлет натуральный	150	13,94	13,94 24,83 2,64	2,64	289	0,1	0,26	0,32	0,75	103	325	16,13	2,63
382	Какао с молоком	200	4,08	4,08 3,54	0,54	118,6	90,0	1,59	0,02	1	152,2	124	21,34	0,48
IIP	Хлеб пшеничный	38	С	0,38	18,4	89,06	0,04		1	0,5	8,76	8,76 33,14	12,58	0,42
	Итого		31,08	31,08 45,4	45,39	785,92	0,24	11,85	0,34	1,46	298,99 481	481	70,05	6,9

Дополнительный завтрак для 1-4 классов на 09 апреля 2021 год

117,5
24,5
9,0
9,0
0,232
Апельсин

Утверждаю Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 09 апреля 2021 года

				94 * 080282	
Наименование блюда	Macca	Белки,	Жиры, гр.	Углеводы,	Энергетическая
27 32	порции, г	гр.		гр.	ценность, кк.
	3	Вавтрак 5-1	11 классов		
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
рассыпчатая с маслом					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
	Обед 1	в группе п	 родленного дн	IЯ	
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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
	Полдни	к в группе	продленного	дня	
Крендель сахарный	50	1,91	2,46	13,43	89
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
O	бед для льго	тных кате	горий (освобо	жденные)	
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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
Пол	дник для ль	готных ка	тегорий (осво	божденные)	
Крендель сахарный	50	1,91	2,46	13,43	89
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60