



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева

Меню завтрака 1-4 классов на 16 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																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2		
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,0008	0,1	0,06	0,125	220	125	8,75	0,25		
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,04	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15		
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,34	16,34	0,53		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	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		26,69	23,28	77,17	696,76	0,211	12,035	0,125	4,905	433,11	485,6	98,62	5,03		

2-й завтрак

	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5			-					
--	------------------	-----	-----	-----	------	------	--	--	---	--	--	--	--	--



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	8,2	25,7	189
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	20,44	137,25
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	71,04
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	20,44	137,25
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	71,04
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60