



Меню завтрака 1-4 классов на 19 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				
															0,4	0,4	9,8	0,03
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-				
16	Ветчина варено-копчена (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	-	2,92	67	8,75	-				
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,37	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,3	60,6	1,71				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	9,28				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	92	4,61				
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191	344	92	4,61				

Завтрак

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 19 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	65	10,1	11,9	1	134
Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
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 гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	50	13,89	9,71	12,93	228,8
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	20,44	137,25
чай с сахаром	200	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					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	50	13,89	9,71	12,93	228,8
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	20,44	137,25
чай с сахаром	200	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)					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60