



## Меню завтрака 1-4 классов на 20 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		
IP	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76		
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3		
TK	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	9,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,7		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	-	125	90	14	0,134		
IP	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	889	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	<b>ИТОГО</b>		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208	312	96	5,344		

### Завтрак

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
*Зайцева*  
 О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 20 апреля 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
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, 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
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Биточки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречка рассыпчатая с маслом	100\5	4,5	3,2	27,6	147,6
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Биточки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречка рассыпчатая с маслом	100\5	4,5	3,2	27,6	147,6
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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60