

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева



Меню завтрака 1-4 классов на 21 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		
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		

Завтрак

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 21 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	20/20	8,5	6,5	9,4	155,5
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,0
Тефтели 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	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					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,0
Тефтели 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	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)					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60