



Меню завтрака 1-4 классов на 22 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	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,75	0,06	2,52	39,07	162	48,5	0,85		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36	86,6	27,75	1		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	23,14	12,58	0,42		
	ИТОГО		17,37	10,44	67,42	442,51	0,3	70,42	0,016	3,82	139	317	113,26	3,19		
2-й завтрак																
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		



Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 22 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Бедро куриное запеченное	90	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	3,2	19,7	139
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
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
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 домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00
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
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
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 домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60