



Меню завтрака 1-4 классов на 23 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	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	2,2	2,2
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	10,03	87,35	11	0,97	0,97	0,97
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289	0,1	0,26	0,32	0,75	103	325	16,13	2,63	2,63	2,63
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	0,48	0,48	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	0,42	0,42
	Итого		31,08	45,4	45,39	785,92	0,24	11,85	0,34	1,46	298,99	481	70,05	6,9	6,9	6,9

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



МЕНЮ на 23 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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					
Суп картофельный с мак.изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Колбаса отварная	50	10,1	11,9	1,0	134
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	8,2	25,7	189
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					
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с мак.изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Колбаса отварная	50	10,1	11,9	1,0	134
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	8,2	25,7	189
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)					
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60