



## Меню завтрака 1-4 классов на 27 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			
<b>Завтрак</b>																	
ПР	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76			
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/20	27,69	23,14	36,08	463	0,15	0,59	0,14	0,87	283	360	42,17	0,55			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,66	1,59	0,02	-	152,2	124	21,34	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			
	<b>Итого</b>		35,33	34,67	67,51	793,06	0,244	8,18	0,2	3,88	469,16	540,13	90,49	4,23			



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 27 апреля 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
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	117,90
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60