



Меню завтрака 1-4 классов на 13 мая 2021 года

№ рец. по сборнику 2017 г.	Прием пиши, 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
Завтрак													

TK	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, тушенная 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

ПР	Сок фруктовый	0,4	-	-	52	184	-	-	-	-	-	-	-
----	---------------	-----	---	---	----	-----	---	---	---	---	---	---	---

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С. Зайдева

МЕНЮ на 13 мая 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Обед в группе продленного дня					
свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Тефтели с соусом	60/50	9,67	9,33	13,83	174,00
Макароны 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					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,0
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	12,56	183,0
Биточки кур.	50	8,15	2,81	1,8	154
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)					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90