



Меню завтрака 1-4 классов на 19 мая 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,92	0,92	0,92	0,92	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	55,5	324,08	268	57,98	4,62	4,62	4,62	4,62	4,62

Завтрак



Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 19 мая 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета из курицы	75	9,2	4,9	1,3	86,1
Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,44	138,1
Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,0
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
чай с сахаром	185/15	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	97,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,0
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
чай с сахаром	185/15	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
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00