

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 С.Зайцева



Меню завтрака 1-4 классов на 20 мая 2021 года

| № рел. 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фрукт свежий | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,024 | 6 | - | 2,4 | 22,8 | 19,2 | 14,4 | 2,76 | | |
| 243 | Соеиска отварная | 55 | 6,06 | 13,15 | 0,21 | 144,1 | 0,01 | - | - | 0,21 | 19,03 | 87,45 | 11 | 0,97 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,83 | 2,64 | 289,66 | 0,1 | 0,26 | 0,32 | 0,75 | 103 | 225 | 16,13 | 2,63 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,044 | 1,3 | 0,02 | - | 125 | 90 | 14 | 0,134 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 | | |
| | Итого | | 26,65 | 41,4 | 49,56 | 679,82 | 0,218 | 7,56 | 0,34 | 3,86 | 279,37 | 455,56 | 68,11 | 6,914 | | |

МЕНЮ на 20 мая 2021 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Бифштекс из филе кур | 75 | 18,52 | 20,72 | 4,2 | 202,28 |
| Гречневая каша с маслом | 100 | 4,5 | 3,2 | 27,6 | 147,3 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| Хлеб рж/пш. | 20/20 | 6,6/7,5 | 1,1/2,8 | 4,1/50,5 | 202/263 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 21,96 | 21,08 | 66,14 | 593 |
| Капуста тушеная | 120 | 20,65 | 32,27 | 94,28 | 751 |
| Биточки куриные | 50 | 8,15 | 2,814 | 1,8 | 154 |
| 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 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 1,94 | 1,18 | 13,07 | 71,0 |
| Обед для льготных категорий (освобожденные) | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 21,96 | 21,08 | 66,14 | 593 |
| Капуста тушеная | 120 | 20,65 | 32,27 | 94,28 | 751 |
| Биточки куриные | 50 | 8,15 | 2,814 | 1,8 | 154 |
| 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 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 1,94 | 1,18 | 13,07 | 71,0 |