



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 1-4 классов					
Плов из курицы	150	14,83	9,16	31,27	287,17
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Огурец св.порционнo	60	0,12	0,06	1,02	6
Хлеб пш.	20	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб рж.витамин.	20	4,34	0,7	33,7	143,02
яблоко	0,2	0,4	0,4	9,8	47
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	0,60	10,11	28,0	-	243
Макароньы отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб пш.	20	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб рж.	20	4,34	0,7	33,7	143,02
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Котлета куриная	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб пш.	20	3	0,38	13,4	89,06
Хлеб рж.	30	5,7	0,9	43,0	152
Полдник в группе продленного дня					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Кисель п/я	0,200	0,4	0,018	25,24	102,72