

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



МЕНЮ на 17 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 1-4 классов					
Салат из свежей капусты	60	0,704	2,54	4,5	43,7
Гуляш из свинины	75/30	11,704	31,009	3,179	339,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,8	5,2	29,7	192
Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,00
Хлеб пш/рж витаминизированный	20/20	78	2,8	50,5	425
Завтрак 5-11 классов					
Бедро куриное	80	26,3	13,3	-	206,67
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
Чай с сахаром	185/15	0,2	0	19,2	52,2
Хлеб рж/пш	20/20	7,5	2,8	50,5	425
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Макаронные отварные с маслом	100/5	3,5	4,1	23,5	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,2	0	1,2	52,2
Хлеб рж/пш	30/20	7,5	2,8	50,5	425
Полдник в группе продленного дня					
Плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97
Чай с сахаром	185/15	0,2	0	19,2	52,2