





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 04 декабря 2020 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	200
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж	20	2,4	16	12,1	2,4
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Гречневая каша с маслом	100	5,8	5,2	29,7	192
чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Гречневая каша с маслом	100	5,8	5,2	29,7	192
чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	253
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Булочка «осенняя»	50	1,91	0,40	13,43	84,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60