

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3



МЕНЮ на 08 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Бутерброд с сыром	20\20	12,4	31,5	20	154,0
Чай с сахаром	0,2	0,07	0,02	15	60
Обед в группе продленного дня					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Голубцы ленивые с маслом	110	16,0	13,28	11,03	296,0
чай с сахаром	200	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	253
Полдник в группе продленного дня					
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Голубцы ленивые с маслом	110	16,0	13,28	11,03	296,0
чай с сахаром	200	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	253
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
плюшка	50	2,11	2,40	16,6	97,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60