





Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 10 декабря 2020 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша с маслом	100/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	0,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	203
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Рулет с луком, яйцом	75	99,8	8,11	8,04	145,0
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	253
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Яйцо вареное	0,75	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Рулет с луком, яйцом	75	99,8	8,11	8,04	145,0
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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	253
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Яйцо вареное	0,75	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202