



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 11 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,5	8,2	25,7	189,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	206
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	751
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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	94,28	751
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15,0	60