



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 14 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	65	10,1	11,9	1	234
Макароньы отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	143,3
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	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
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
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 «Российская»	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15,0	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4,0	28,2	168,0
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Гречневая каша с маслом	100/5	5,8	5,2	29,7	192
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 «Российская»	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15,0	60