



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева

МЕНЮ на 15 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Бедро куриное	80	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	5,2	25,7	189
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
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					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Макаронные 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
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Зразы с сыром	60	15,20	13,60	13,50	237,20
Макаронные 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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60