

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 17 декабря 2020 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета рыбная	70	9,76	5,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Гречневая каша с маслом	100	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка «Осенняя»	0,50	1,91	0,40	13,43	84,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,90
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Гречневая каша с маслом	100	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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Булочка «Осенняя»	0,50	1,91	0,40	13,43	84,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60

