





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 18 декабря 2020 года**

| Наименование блюда                                    | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>                           |                 |            |           |               |                              |
| Шницель мясной  | 75              | 6,47       | 14,63     | 8,24          | 192                          |
| Макароны отварные с маслом                            | 100/5           | 4,5        | 3,2       | 27,3          | 147,3                        |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,2       | 15            | 60                           |
| Хлеб рж.  | 20              | 6,6        | 1,1       | 41,0          | 202                          |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>                  |                 |            |           |               |                              |
| Щи из свежий капусты                                  | 250             | 8,32       | 19,83     | 71,01         | 496,00                       |
| Жаркое домашнему                                      | 250             | 33,35      | 36,65     | 27,79         | 574,41                       |
| 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 домашняя                                      | 50              | 1,82       | 3,13      | 13,43         | 89,00                        |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,2       | 15            | 60                           |
| <b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Щи из свежий капусты                                  | 250             | 8,32       | 19,83     | 71,01         | 496,00                       |
| Жаркое домашнему                                      | 250             | 33,35      | 36,65     | 27,79         | 574,41                       |
| 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 домашняя                                      | 50              | 1,82       | 3,13      | 13,43         | 89,00                        |
| Чай с сахаром   | 185/15          | 0,07       | 0,2       | 15            | 60                           |