



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 22 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	7,2	2,63	41,81	219,07
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Гороховое пюре	100	9,1	3,43	20,66	149,9
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	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Биточки куриные	50	8,15	2,81	1,8	154
Гороховое пюре	100	9,1	3,43	20,66	149,9
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	71,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60