





Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 23 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета куриная	75	9,2	4,9	1,35	386,1
Картофельное пюре	130	2,05	5	19,7	139
Сок фруктовый	200	0,4	50	12,2	89,1
Хлеб рж.	200	2,4	16	12,1	90,3
<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
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
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
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
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60