





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 24 декабря 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100/5	2,5	4,1	27,6	157,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,55	27,79	574,40
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>					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Щи из свежей капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,55	27,79	574,40
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>					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60