



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 25 декабря 2020 года.

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска запеченная в тесте	100	9,50	7,50	2,50	217,10
Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
мандарин	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед в группе продленного дня					
борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Котлета куриная	80	13,89	9,71	12,93	228,8
Макаронны 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
Полдник в группе продленного дня					
плюшка	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Котлета куриная	80	13,89	9,71	12,93	228,8
Макаронны 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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
плюшка	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60