



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева

МЕНЮ на 15 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,10/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,8
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	182,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,2
чай с сахаром	200	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					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,72
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,8
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	182,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,2
чай с сахаром	200	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)					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,00
Кисель п/я	200	0,4	0,018	25,24	102,72