

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 18 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Колбаса отварная	65	10,1	11,9	1,0	134
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	185/15/7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,10/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154,0
Рис отварной с маслом	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	263
Полдник в группе продленного дня					
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Щи из св.капусты	250	8,32	19,83	71,01	496,00
Фрикадельки из кур	50	8,15	2,81	1,8	154,0
Рис отварной с маслом	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	263
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Бутерброд с маслом	20/10	6,09	4,12	0,04	137,4
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60