

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
Зайцева
 О.С.Зайцева



МЕНЮ на 19 января 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/107,2	7,2	2,63	41,81	219,07
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с сыром	20/20	12,4	31,5	20	154,0
Обед в группе продленного дня					
Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,00
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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					
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,00
Котлета куриная	50	8,15	2,81	1,8	154
Картофельное пюре	130	2,1	0,4	14,5	109,0
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)					
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202