





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 16 марта 2021 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	202,26
Гречневая каша с маслом	100/5	4,5	3,2	27,6	147,6
Чай с сахаром	185/15	0,13	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Тефтели с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
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	263
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Тефтели с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
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	263
<b>Полдник для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32