



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

С.С. Зайцева

МЕНЮ на 29 марта 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
Макароны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,07	0,02	15	62
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183
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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Рассольник по-ленинградски	250	2,20	9,87	15,58	117,00
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Булочка домашняя	50	1,82	3,13	13,48	89,0
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60