

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 06 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Бедро куриное	90	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	3,2	19,7	139
Чай с сахаром		0,07	0,02	15	60
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6/7,5	1,1/2,8	4,1/50,5	202/263
Обед в группе продленного дня					
Свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Котлета из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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					
Пирожок с повидлом	70	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Свекольник	250	2,04	5,00	15,10	109,75
Котлета из кур	50	8,15	2,81	1,8	154
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
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)					
Пирожок с повидлом	70	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60