

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3



МЕНЮ на 09 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны 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					
Крендель сахарный	50	1,91	2,46	13,43	89
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Тефтели куриные с соусом	60/50	8,67	9,33	13,83	174,00
Макароны 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)					
Крендель сахарный	50	1,91	2,46	13,43	89
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60