

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева



МЕНЮ на 15 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Бифштекс из филе кур	75	18,52	20,72	4,2	202,28
Гречневая каша с маслом	100/5	4,5	3,2	27,6	147,3
Чай с сахаром	185/15	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	14,10	109,75
Зразы с яйцом	60	15,20	13,60	13,50	237,20
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					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
свекольник	250	2,04	5,00	14,10	109,75
Зразы с яйцом	60	15,20	13,60	13,50	237,20
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)					
Бутерброд с маслом	20/10	2,36	7,49	14,89	32
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60