





Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 16 апреля 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Голень куриная запеченная	75	18,52	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	8,2	25,7	189
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	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>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,04
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Шницель куриный	50	12,44	9,24	12,56	183,0
Картофельное пюре	130	3,06	4,08	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>					
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,04
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60