



Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 11 мая 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Сосиска отварная	65	10,1	11,9	1	134
Макаронны отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	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					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	60/50	8,15	2,81	1,8	154
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
Полдник в группе продленного дня					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Суп гороховый	250	21,96	21,08	66,14	593
Котлета куриная	60/50	8,15	2,81	1,8	154
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
Полдник для льготных категорий (освобожденные)					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,00