



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева

МЕНЮ на 12 мая 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Курица порц. запеченая	75	18,5	18,22	0,87	240
Рис отварной с маслом	100/5	2,05	3,2	19,7	139
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	262
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	12,56	183,0
Биточки кур.	50	8,15	2,81	1,8	154
чай с сахаром	200	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
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90
Обед для льготных категорий (освобожденные)					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Капуста тушеная	100	20,65	32,27	12,56	183,0
Биточки кур.	50	8,15	2,81	1,8	154
чай с сахаром	200	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
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90