



Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 21 мая 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Сосиска запеченная в тесте	110	18,0	23,9	11,6	266
Сок фруктовый	200	-	-	11,5	46
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Курица отварная	75	8,15	2,814	0	147
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>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0
<b>Обед для льготных категорий (освобожденные)</b>					
Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,78	14,58	90,68
Макароны с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Курица отварная	75	8,15	2,814	0	147
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>					
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Сдоба обыкновенная	50	1,94	1,18	13,07	71,0