



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
О.С. Заичева

### МЕНЮ на 09 ноября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Шницель мясной	75	21,5	24,7	4,0	324,7
Рис с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржаной	20	2,4	1,1	4,1	202
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник ленинградский	250	2,04	5,00	14,10	289,9
Биточки из филе кур	50	4,5	3,2	2,3	147,3
Гречневая каша с маслом	100/5	2,5	4,15	157,3	257
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>					
Бутерброд с маслом	20/10	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60