



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3

С.С. Зайцева

МЕНЮ на 10 ноября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	70	19,2	14,9	1,3	198
Картофельное пюре	130	2,5	4,1	27,6	157,3
Хлеб ржаной	20	6,6	1,1	4,1	202
Чай с сахаром	0,2	0,07	0,02	15	60
Обед в группе продленного дня					
борщ	250	2,04	5,00	14,10	289,9
Жаркое по-домашнему	250	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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	1,69	3,49	13,03	90,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60