



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 16 ноября 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Омлет натуральный	80	8	9	1,35	112
Бутерброд с сыром	20/20	7	4	19,39	180
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,22	45,98
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капусты	250	1,80	4,90	14,30	109
Биточки куриные	50	8,68	4,75	8,01	110
Макароны отв. с маслом	100/5	4	5	19	135
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>					
Сдоба обыкновенная	50	2	2	14	81
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60