

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 18 ноября 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета куриная	75	13,02	7,12	12,11	165
Картофельное пюре	130	3,08	2,33	19,13	110
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>					
Свекольник	250	1,80	4,90	14,30	109
Жаркое по-домашнему	175	16,6	18,32	13,89	287,2
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>					
Плюшка	50	2	2	14	81
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60