



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 22 ноября 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Биточки из филе кур	75	13,02	7,12	12,11	165
Макароны с маслом	75	3	4	14,96	105
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>					
Суп гороховый	250	3	3	14,58	91
Котлета куриная	100	11	28	3	309
Гречневая каша	100	6	3	27	154
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