

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3



МЕНЮ на 24 ноября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Куры отварные	75	16,25	10	-	155
Картофельное пюре	130	3	4	17,71	118
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,22	45,98
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Обед в группе продленного дня					
Рассольник ленинградский с крупой	250	2	5	14,30	109
Котлета куриная	100	11	28	3	309
Макаронные изделия с маслом	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
Полдник в группе продленного дня					
Ватрушка	50	2	2	14	81
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60