



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 25 ноября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	10	16	8,25	216
Макароны с маслом	75/5	3	4	14,96	106
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					
Борщ	250	2	5	14,30	109
Шницель из кур	100	11	28	3	309
Картофельное пюре	150	3	2	19	109
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,9	80
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 «Октябренок»	50	3	0,87	17	89
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60