



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 26 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	8,45	1,35	112
Макароны с маслом	75/5	3	4	14,96	106
Бутерброд с сыром	200	6,68	3,52	19,36	180
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп крестьянский	250	2,70	2,78	14,58	91
Гуляш из свинины	100	11	28	3	309
Гречневая каша	100	6	3	26,65	154
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
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	13	71
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60