

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 29 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
Макаронны отварные с маслом	75/5	2,67	3,93	14,96	105,99
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,22	45,98
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25
Биточки куриные	50	8,68	4,75	8,075	110
Гречневая каша с маслом	100	6	2,74	26,56	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
Полдник в группе продленного дня					
Плюшка	50	2	2	13	71
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60