



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

### МЕНЮ на 30 ноября 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета рыбная	75	10,27	9,9	1,05	137
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,22	45,98
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капусты	250	1,80	4,98	8,13	85
Шницель из кур	50	8,68	4,75	8	110
Макароны отварные с маслом	75/5	2,67	3,93	14,96	106
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>					
Булочка дорожная	50	2	2	13	71
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60