

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева



МЕНЮ на 03 декабря 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Биточки из филе кур	75	18,5	18,50	0,87	180,46
Макароны отварные с маслом	75/5	2	5	31	105,05
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 картофельный с крупой	250	1,83	4,96	11,75	98,40
Котлета из кур	50	13,02	7,1	12,11	165
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	100	5,94	2,74	26,56	154,58
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					
Булочка осенняя	50	2	2	13	71
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60