

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 06 декабря 2021 года**

| Наименование блюда                      | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>             |                 |            |           |               |                              |
| 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                        |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Рассольник ленинградский                | 250             | 1,83       | 4,96      | 11,75         | 98,40                        |
| Рулет с яйцом, луком                    | 754             | 13,02      | 7,1       | 12,11         | 165                          |
| Картофельное пюре                       | 130             | 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                          |
| <b>Полдник в группе продленного дня</b> |                 |            |           |               |                              |
| Пирожок с повидлом                      | 70              | 2          | 2         | 13            | 71                           |
| Чай с сахаром                           | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 15            | 60                           |