

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 09 декабря 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	13,02	7,12	12,11	165
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,00	45,98
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	6,25	4,58	13,75	120,50
Зразы с сыром	60	8,68	4,75	8,075	110
Макароны с маслом	100/5	2,67	3,93	14,96	105,99
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	1,98	2,03	13,62	81
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60