

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева



МЕНЮ на 14 декабря 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Омлет натуральный	80	7,57	8,45	1,35	111,79
Бутерброд с сыром	20/20	6,68	3,52	19,39	180
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					
Борщ	250	6,25	4,58	13,75	120,50
Шницель из кур	50	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.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник в группе продленного дня					
Булочка домашняя	50	1,98	2,03	13,62	81,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60