

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

**МЕНЮ на 15 декабря 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Рыбная котлета	75	10,27	9,9	1,05	137,4
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
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капусты	250	2	5	14,3	108
Рулет с луком, яйцом	75	13,02	7,12	12,11	165
Макароны отварные 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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Пирожок с повидлом	70	4,43	7,64	12,49	136
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	40