

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 декабря 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Тефтели куриные с маслом	75	8,68	4,75	8	110
Рис отварной с маслом	75/5	2,47	3,62	24,4	140
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					
Рассольник по-ленинградски	250	2	5	14,3	108
Котлета куриная	50	8,68	4,75	8,075	110
Капуста тушеная	100				
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					
Сдоба обыкновенная	50	1,98	2,03	13,62	81,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	40