

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
Зайцева
 О.С. Зайцева



МЕНЮ на 21 декабря 2021 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Запеканка творожная со сметаной	80/10	10,08	6,98	9	146,50
Бутерброд с сыром	20/20	7	4	20	180
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с клецками	250	2	5	14,3	108
Салат из св.капусты	100				
Котлета из кур	50	8,68	4,75	8,075	110
Гречневая каша с маслом	100	3,08	2,33	19,13	110
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 российская	50	1,98	2,03	13,62	81,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	40