

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 23 декабря 2021 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Голень куриная запеченная	70	13,02	7,12	12,11	165
Картофельное пюре	130	2	5	31	105,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,22	45,98
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капуста	250	2	5	14,3	108
Тефтели куриные	50	8,68	4,75	8,075	110
Макароны отварные с малом	100/5	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
плюшка	50	1,98	2,03	13,62	81,00
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	40