



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева

МЕНЮ на 05 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Куры запеченные	75	10,1	11,9	1,0	134
Рис отварной с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	157,3
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,22	45
чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	2	5	14,3	108
Котлета куриная	50	9	5	8,07	110
Картофельное пюре	100	2,04	2,4	13,62	91,5
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					
плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40