



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 06 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
гуляш	50/50	10,1	11,9	1,0	134
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147,3
Хлеб рж.	20	1,12	0,22	0,22	45
чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с клецками	250	4,2	4	28,2	168
Биточки куриные	50	18,52	20,72	4,2	202
Макаронные изделия с маслом	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40