

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 07 сентября 2022 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Рыбная котлета	60	39,2	4,9	1,3	189,1
Картофельное пюре	130	2,5	4,1	27,3	157,3
Хлеб рж./пш.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Щи из св.капусты	250	10,5	55	32,2	405
Шницель куриный	50	18,52	20,72	4,2	202
Рис отварной с маслом	100	11,5	8,34	30,44	227
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>					
Булочка домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40