



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 08 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Биточки из филе кур	60	18,52	20,72	4,2	202
Макаронные изделия с маслом	75/5	4,5	3,2	2,3	147,3
Хлеб рж	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	10,5	55	32,2	405
Тефтели куриные с соусом	60/30	18,52	20,72	4,2	202
Гречневая каша 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 Российская	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40