

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 12 сентября 2022 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Биточки куриные | 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 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| Свекольник | 250 | 10,5 | 55 | 32,2 | 405 |
| Котлета куриная | 50 | 18,52 | 20,72 | 4,2 | 202 |
| Картофельное пюре | 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 |
| 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 |