



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 14 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	9,98	8,11	8,04	145
Гречневая каша с маслом	75/5	2,65	4,16	27,6	154,3
Хлеб рж./пш.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
Обед в группе продленного дня					
Рассольник «Ленинградский»	250	10,5	55	32,2	405
Шницель куриный	50	18,52	20,72	4,2	202
Рис отварной с маслом	100/5	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					
Булочка домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40