



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 19 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Куры запеченные	75	9,2	4,9	1,3	134
Рис с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	157,3
Хлеб рж.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром	200/10	0,13	0,02	15,2	60
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп карт. с мак.изд.	250	2	5	14,3	108
Котлета из курицы	60	18,52	18,50	0,87	202
Рагу овощное	75/5	11,5	8,34	30,44	157
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>					
Плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40