

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
*Зайцева*  
 О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 20 сентября 2022 года**

| Наименование блюда                      | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>             |                 |            |           |               |                              |
| Гуляш                                   | 50/50           | 13,75      | 10,86     | 3,49          | 166                          |
| Гречневая каша 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>    |                 |            |           |               |                              |
| Рассольник Ленинградский                | 250             | 2          | 5         | 14,3          | 108                          |
| Шницель из кур                          | 50              | 18,52      | 18,50     | 0,87          | 202                          |
| Картофельное пюре                       | 100             | 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> |                 |            |           |               |                              |
| Булочка домашняя                        | 50              | 6,68       | 3,52      | 19,3          | 180                          |
| Чай с сахаром                           | 185/15          | 0,07       | 0,02      | 9,98          | 40                           |