

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



МЕНЮ на 21 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	60	13,75	10,86	3,49	166
Картофельное пюре	130	14,83	9,16	31,27	157,3
Хлеб рж./пш.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром, лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	2	5	14,3	108
Биточки из кур	50	18,52	18,50	0,87	202
Макаронные изделия с маслом	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
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40