

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

Зайцева
О.С. Зайцева

МЕНЮ на 23 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Тефтели из кур с соусом	60/30	18,52	18,50	0,87	240
Рис отварной 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	200/10	0,13	0,02	15,2	60
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	2	5	14,3	108
Жаркое домашнему	150	18,52	18,50	0,87	202
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 дорожная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40