

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

*Зайцева*  
О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 28 сентября 2022 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Голень куриная запеченная	75	9,98	8,11	8,04	145
Гречневая каша с малом	75/5	2,65	4,16	2,3	157,3
Хлеб рж.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник «Ленинградский»	250	2	5	14,3	108
Шницель куриный	50	18,52	20,72	4,2	202
Рис отварной с маслом	100	2,5	4,1	27,6	157,3
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