

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

**МЕНЮ на 29 сентября 2022 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета куриная	60	9,98	8,11	8,04	145
Рис отварной с малом	75/5	2,65	4,16	2,3	157,3
Хлеб рж./пш.	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 гороховый	250	2	5	14,3	108
Биточки куриные	50	18,52	20,72	4,2	202
Картофельное пюре	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>					
Ватрушка с повидлом	60	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40