

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

Зайцева
О.С. Зайцева

МЕНЮ на 30 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	60	9,2	4,9	1,3	324
макароны 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	200/10	0,13	0,02	15,2	60
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	2	5	14,3	108
Кнели куриные	50	18,52	20,72	4,2	202
Рагу овощное	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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка осенняя	60	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40