

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 О.С. Зайцева



**МЕНЮ на 11 октября 2022 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Зразы с яйцом	60	6,06	13,15	0,21	144,1
Картофельное пюре	130	4,5	3,2	27,3	157,3
Хлеб рж./ пш.	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	6,48	20,25	52,25	206
Биточки куриные	50	18,52	18,50	0,87	202
Рис с маслом	100/5	11,5	8,34	30,44	227
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>					
Плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40