

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 12 октября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная	75	6,06	13,15	0,21	144,1
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	157,3
Хлеб рж.	20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром и лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	6,48	20,25	52,25	405
Шницель куриный	50	18,52	18,50	0,87	202
Макаронные изделия с маслом	100/5	11,5	8,34	30,44	157
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 домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40