



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 14 октября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Шницель мясной	60	21,5	24,7	4,0	324
Макаронные изделия с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	147
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	4,1	202
чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник Ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80
Жаркое домашнему	150	18,52	18,50	0,87	202
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
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 осенняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60