



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 19 октября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	60	39,2	4,9	1,3	189,1
Картофельное пюре	130	2,5	4,1	27,6	157,3
Хлеб рж./пш.	20/20	2,4	1,1	4,1	202
чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	2,60	2,50	16,98	108
Биточки куриные	50	18,52	21	4,2	202
Рис отварной с маслом	100/5	11,5	8,34	30,44	227
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
Полдник в группе продленного дня					
Плююшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60