



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 20 октября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Биточки куриные	60	39,2	4,9	1,3	202
Макаронные изделия отварные с маслом	75/5	2,5	4,1	27,6	147,3
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	4,1	202
чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Свекольник	250	2,60	2,50	16,98	405
Рыба жаренная	60	18,52	21	4,2	169,4
Картофельное пюре	100	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка Российская	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60