

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 09 ноября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	60	13,75	10,86	3,49	166
Картофельное пюре	130	14,83	9,16	31,24	157,3
Хлеб рж./пш.	20/20	6,6	1,1	41	206
чай с сахаром, лимоном	200/10	0,3	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с крупой	250	2,60	2,50	16,98	108
Жаркое по- домашнему	150	18,52	18,50	0,81	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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60