



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 ноября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	10	8	8	145
Гречневая каша с маслом	75/5	2,5	4,16	2,3	157,3
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41	202
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Рассольник «Ленинградский»	250	6,48	20,50	52,25	108
Шницель куриный	50	18,52	20,72	4,2	202
Капуста тушеная	100	11,5	8,34	30,44	157,3
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 домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60