



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

### МЕНЮ на 21 ноября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Куры запеченные	75	10,1	11,9	1,0	134
Рис отварной с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	157,3
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41	206
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп гороховый	250	6,48	20,50	52,25	108
Котлета куриная	50	9	5	8,2	110
Картофельное пюре	100	11,5	8,34	30,44	107,1
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>					
Плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60