



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С. Зайцева

МЕНЮ на 22 ноября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Гуляш	50/50	9,2	4,9	1,3	166,66
Гречневая каша с маслом	75/5	14,83	9,16	31,27	157,3
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	6,48	20,50	52,25	405
Биточки куриные	50	9	5	8,2	202
Макаронные изделия с маслом	100/5	11,5	8,34	30,44	157,1
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
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60