

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева



МЕНЮ на 25 ноября 2022 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| Тефтели из кур с соусом | 60/30 | 6,06 | 13,15 | 0,21 | 240 |
| Рис отварной с маслом | 75/5 | 4,5 | 3,2 | 27,3 | 147,3 |
| Хлеб рж. | 20 | 2,4 | 1,1 | 41 | 202 |
| чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0 | 15 | 60 |
| Обед в группе продленного дня | | | | | |
| Суп картофельный с мак.изделиями | 250 | 6,48 | 20,50 | 52,25 | 108 |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 18,52 | 18,50 | 0,87 | 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 |