

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 06 декабря 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Гуляш	50/50	10,1	11,9	1,3	134
Гречневая каша с маслом	75/5	4,83	3,2	27,3	147
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 клецками	250	6,48	20,50	52,25	168
Биточки куриные	50	18,52	20,72	4,2	202
Макароны отварные с маслом	100	2,04	2,4	13,62	107,3
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					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60