

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 О.С.Зайцева



**МЕНЮ на 09 декабря 2022 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
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
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с мак.изделиями	250	6,48	20,50	52,25	108
Жаркое домашнему	150	18,52	18,50	4,2	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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка Российская	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60