



**МЕНЮ на 13 декабря 2022 года**

| Наименование блюда                      | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>             |                 |            |           |               |                              |
| Зразы с яйцом                           | 60              | 6,06       | 13,15     | 0,21          | 144,1                        |
| Картофельное пюре                       | 130             | 4,5        | 3,2       | 27,3          | 157,3                        |
| Хлеб рж./пш.                            | 20/20           | 2,4        | 1,1       | 41            | 202                          |
| чай с сахаром                           | 200             | 0,07       | 0         | 15            | 60                           |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>    |                 |            |           |               |                              |
| свекольник                              | 250             | 6,48       | 20,50     | 52,25         | 405                          |
| Биточки куриные                         | 50              | 18,52      | 20,72     | 4,2           | 202                          |
| Рис отварной с маслом                   | 100/5           | 11,5       | 8,34      | 30,44         | 227                          |
| 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> |                 |            |           |               |                              |
| Сдоба обыкновенная                      | 50              | 6,68       | 3,52      | 19,3          | 180                          |
| Чай с сахаром                           | 200             | 0,3        | 0         | 15            | 60                           |