

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева



МЕНЮ на 14 декабря 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Дополнительный завтрак 1-4 классы					
мандарин	160				
сок	200				
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная запеченная	75	9,98	8,11	8,04	144,1
Гречневая каша с маслом	75/5	2,65	4,2	27,3	157,3
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Рассольник «Ленинградский»	250	6,48	20,50	52,25	405
Шницель куриный	50	18,52	20,72	4,2	202
Макароны отварные с маслом	100/5	2,5	4,34	27,44	147
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 домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180