

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С.Зайцева



МЕНЮ на 15 декабря 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Дополнительный завтрак 1-4 классы					
мандарин	170				
сок	200				
Завтрак 5-11 классов					
Котлета куриная	60	6,06	13,15	0,21	86,1
Рис отварной с маслом	75/5	4,65	3,2	27,3	139,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Борщ	250	6,48	20,50	52,25	405
биточки куриные	50	18,52	20,72	4,2	110
Гречневая каша с маслом	100/5	2,5	4,34	27,44	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
Полдник в группе продленного дня					
Ватрушка с повидлом	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60