

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3



МЕНЮ на 22 декабря 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Дополнительный завтрак 1-4 классы					
мандарин	200				
сок	200				
Завтрак 5-11 классов					
Биточки куриные	60	18,75	20,86	4,49	202
Макароны отварные с маслом	75/5	4,83	3,16	2,3	147,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200/10	0,07	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с мак. изделиями	250	2	5	14,3	405
Котлета куриная	50	9	5	8,2	202
Капуста тушеная	100	11,5	8,34	30,44	157,1
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	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60