



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 09 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Биточки куриные	60	39,2	4,9	1,3	144,1
Макароны отварные с маслом	75/5	2,5	4,1	27,6	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 крупой	250	2	5	14,3	206
Кнели куриные	50	18,52	21	4,2	130,5
Картофельное пюре	100	11,5	8,34	30,44	127
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