



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

МЕНЮ на 12 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета куриная	60	6,06	13,15	0,21	86,1
Рис отварной с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	139,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	2	5	14,3	108
Биточки куриные	50	18,52	18,50	0,87	110
Гречневая каша с маслом	75/5	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
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