

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 16 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Куры запеченные	75	10,1	11,9	1,3	134
Рис отварной с маслом	75/5	14,5	9,2	31,3	157,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	6,48	20,50	52,25	108
Котлета куриная	50	18,52	20,50	4,2	110
Картофельное пюре	100	11,5	8,34	30,44	107,3
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					
Плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60