

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

**МЕНЮ на 17 января 2023 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
гуляш	50/50	9,2	4,9	1,3	166,66
Гречневая каша с маслом	75/5	2,65	4,16	2,3	157,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	2	5	14,3	105
Биточки куриные	50	9	5	8,2	202
Макаронные изделия с маслом	100/5	11,5	8,34	30,44	157,3
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
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60