

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №3
 О.С. Зайцева

МЕНЮ на 18 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Котлета рыбная	60	13,75	10,86	3,49	166,66
Картофельное пюре	130	14,83	9,16	31,3	157,1
Хлеб рж./пш.	20/20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0	15	62
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с мак. изд.	250	6,48	20,30	52,25	108
шницель куриный	50	9	5	8,2	202
Рис отварной 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
Полдник в группе продленного дня					
Булочка дорожная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60