

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №3  
  
 О.С.Зайцева



### МЕНЮ на 20 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Тефтели куриные с соусом	60\30	18,52	20,72	1,3	240
Рис с маслом	75\5	2,5	4,1	27,3	147,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Свекольник	250	6,48	20,30	52,25	405
Котлета куриная	50	9	5	8,2	202
Гречневая каша с маслом	75\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>					
Булочка Российская	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60