

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3

Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 24 января 2023 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Зразы с яйцом	60	6,06	13,15	0,21	144,1
Картофельное пюре	130	4,5	3,2	27,3	157,1
Хлеб рж./пш.	20	2,4	1,1	41	202/263
чай с сахаром	200	0,07	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Суп гороховый	250	2	5	14,3	206
Биточки куриные	50	18,52	21	4,2	202
Рис с маслом	100/5	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					
Плюшка	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60