

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



**МЕНЮ на 06 февраля 2023 года**

| Наименование блюда                      | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| <b>Завтрак 5-11 классов</b>             |                 |            |           |               |                              |
| Биточки из кур                          | 60              | 18,52      | 20,72     | 1,3           | 202                          |
| Макаронные изделия с маслом             | 75/5            | 4,5        | 3,2       | 2,3           | 147,1                        |
| Хлеб рж.                                | 20              | 6,6        | 1,1       | 41            | 202                          |
| чай с сахаром                           | 200             | 0,07       | 0         | 15            | 60                           |
| <b>Обед в группе продленного дня</b>    |                 |            |           |               |                              |
| Щи из св.капусты                        | 250             | 2          | 5         | 14,3          | 108                          |
| Котлета куриная                         | 50              | 9          | 5         | 8,2           | 202                          |
| Гречневая каша с маслом                 | 75/5            | 11,5       | 8,4       | 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 осенняя                         | 50              | 6,68       | 3,52      | 19,3          | 180                          |
| Чай с сахаром                           | 200             | 0,3        | 0         | 15            | 60                           |