

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

*О.С.Зайцева*  
О.С.Зайцева

**МЕНЮ на 11 января 2023 года**

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Голень куриная запеченная	75	9,98	8,11	8,04	145
Гречневая каша с маслом	75/5	4,5	3,2	27,3	157,1
Хлеб рж.	20	2,4	1,1	41	202
чай с сахаром и лимоном	200/10	0,07	0	15	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Рассольник «Ленинградский»	250	6,48	20,50	52,25	405
Шницель куриный	50	18,52	18,50	0,87	110
Макароны отварные с маслом	100/5	2,5	4,1	27,3	147
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 домашняя	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60