

Утверждаю
Директор МБОУ
Сасовская СОШ №3

Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 23 апреля 2024 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ' ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
гуляш	75/50	13,75	10,86	3,49	166
Гречневая каша	100	4,5	3,2	27,3	147,3
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	4,1	202
чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Обед в группе продленного дня					
Щи из св.капусты	250	1,59	4,02	9,01	448
Биточки куриные	50	7,66	4,75	1,09	71
Рис отварной	100	2,18	4,1	14,7	105
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Хлеб рж.	20	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Полдник в группе продленного дня					
Плюшка	50	4,86	4,50	19,44	71
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60