

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



МЕНЮ на 06 ноября 2024 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная	70	7,42	13,24	1,40	154,1
Гречневая каша	100	4,73	6,86	14,56	136,1
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	4,43	55	32,2	326
Биточки куриные	50	7,66	4,75	1,09	71
Макароны отварные	100	2,74	4,47	13,74	190,1
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					
Булочка осенняя	50	4,86	4,50	19,44	148
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60