

Утверждаю
Директор МБОУ
Сасовская СОШ №3

Зайцева
О.С.Зайцева

МЕНЮ на 12 марта 2025 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 5-11 классов					
Голень куриная	70	6,06	13,15	0,21	198
Гречневая каша	100	2,88	2,6	18,3	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	405
Котлета куриная	50	7,66	4,75	1,09	328
Макароны отварные	100	2,13	4,06	14,7	190
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 дорожная	50	4,86	4,50	19,44	148
Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60