

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

МЕНЮ на 18 марта 2025 года

| Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, гр. | Жиры, гр. | Углеводы, гр. | Энергетическая ценность, кк. |
|---|-----------------|------------|-----------|---------------|------------------------------|
| Завтрак 5-11 классов | | | | | |
| гуляш | 50/50 | 6,06 | 13,15 | 0,21 | 249 |
| 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 | | | | | |
| Суп гороховый | 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 Российская | 50 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 148 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 60 |