

Школа		МБОУ СОШ № 3 а. Джерокай		Отд./корп		День		29.11.2023	
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	141	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150,00	60,61	257,40	25,80	10,70	25,70
	гор.напиток	287	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200,00	5,98	89,32	1,40	4,60	17,35
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты	386	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180,00	19,17	192,00	3,00	1,00	42,00
	фрукты								
Обед	закуска		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60,00	9,44	47,00	0,72	2,82	4,62
	1 блюдо	48	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАД	235,00	40,70	175,10	9,76	6,82	19,01
	2 блюдо	164	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	95,00	57,00	224,14	17,50	15,05	4,50
	гарнир	426	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150,00	12,97	153,00	2,90	7,40	19,05
	сладкое	289	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,00	7,33	46,87	0,68	0,00	28,01
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	1,42	72,60	2,40	0,30	14,60
	хлеб черн.		Хлеб ржанопшеничный	30,00	2,03	49,92	1,05	0,36	10,74

Шермиев



Директор *Шермиев* М.М.Паков

Медсестра *Шер* - Р.Р.Шевацукова

Повар *Шер* Ж.Т.Шнахова