

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«04» октября 2023г.

День 8

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	290/143	Птица тушеная в соусе/ Рагу из овощей	230	77,60	268	18	15	15
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	13,53	147	4	3	25
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	3,05	64	1	0	15

Обед учащихся с 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	49,38	126	6	5	19
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	100,94	158	10	10	7
	гарнир	304	Рис отварной (обед)	180	25,58	252	4	6	44
	напиток	342	Компот из сухофруктов	200	4,65	64	0	0	16
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный 40	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	2,28	43	1	0	10

Повар

Труфанова С.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	49,38	126	6	5	19
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	100,94	158	10	10	7

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Линской

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«04» октября 2023г.

День 8

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор. блюдо	290/143	Птица тушеная в соусе/ Пагу из овощей	280	77,60	268	18	15
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	13,53	147	4	3
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	45	4,76	85	3	0
	хлеб чер.	Н	Хлеб ржаной	30	3,05	64	1	0

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	49,38	126	6	5
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек)	200	100,9	158	10	10
	гарнир	304	Рис отварной (обед)	180	25,58	252	4	6
	напиток	342	Компот из сухофруктов	200	4,65	64	0	0
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0
	хлеб чер.	Н	Хлеб ржаной	40	2,28	43	1	0

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Повар			Саакова Е.И					
Обед	1 блюдо	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	49,38	126	6	5
	2 блюдо	229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек)	200	100,9	158	10	10