

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской рай

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«06» октября 2023г.

День 10

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	271/ 171/ 71-1	Котлеты домашние/Капа рассыпчатая (пшеничная с маслом) Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	240	104,7	384	20	21	39
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	200	5,55	41	0	0	10
	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, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	47	Салат из квашеной капусты	60	7,08	46	1	3	4
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	200	3,72	96	4	6	21
	2 блюдо	249	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	71,09	213	12	13	11
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	16,28	122	3	4	18
	напиток	389	Сок фруктовый	200	13,53	84	1	0	20
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	2,28	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Повар

Труфанова С.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	47	Салат из квашеной капусты	60	7,08	46	1	3	4
	блюдо	113	Суп-лапша домашняя	200	3,72	96	4	6	21

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской райо

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«06» октября 2023г.

День 10

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	271/ 171/71 -1	Котлеты домашние/Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	310	104,7	384	20	21	39
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	200	5,55	41	0	0	10
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	45	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	40	3,05	64	1	0	15

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	47	Салат из квашеной капусты	100	7,08	46	1	3	4
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	250	3,72	96	4	6	21
	2 блюдо	249	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	71,09	213	12	13	11
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	16,28	122	3	4	18
	напиток	389	Сок фруктовый	200	13,53	84	1	0	20
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	40	2,28	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Повар

Саакова Е.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	47	Салат из квашеной капусты	100	7,08	46	1	3	4