

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило

МЕНЮ

«09» октября 2023г.

День 1

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углерод
Завтрак	гор. блюдо	182/15/14	Каша жидкая молочная/Сыр (порциями)/Масло (порциями)	180	54,87	305	9	19	24
	гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	13,21	98	3	3	14
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	30	3,06	64	2	0	14
	хлеб чер.	Н	Хлеб ржаной	20	3,05	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Обед учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углерод
Обед	1 блюдо	94	Рассольник	200	8,58	93	2	4	20
	2 блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	107,4	244	19	12	17
	гарнир	143	Рагу из овощей (обед)	200	22,14	198	4	12	20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	10,28	88	1	0	21
	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	44	1	0	10

Повар

Труфанова С.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углерод
Обед	1 блюдо	94	Рассольник	200	8,58	93	2	4	20
	2 блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	107,4	244	19	12	17
	гарнир	143	Рагу из овощей (обед)	200	22,14	198	4	12	20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	10,28	88	1	0	21
	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	44	1	0	10

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«09» октября 2023г.

День 1

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, Г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл. во
Завтрак	гор. блюдо	182/15/14	Каша жидкая молочная/Сыр (порциями)/Масло (порциями)	230	54,87	305	9	19	24
	гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	13,21	98	3	3	14
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	30	3,06	64	2	0	14
	хлеб чер.	Н	Хлеб ржаной	30	3,05	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл. вод
Обед	1 блюдо	94	Рассольник	250	8,58	93	2	4	20
	2 блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	107,4	244	19	12	17
	гарнир	143	Рагу из овощей (обед)	250	22,14	198	4	12	20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	10,28	88	1	0	21
	хлеб бе	Н	Хлеб пшеничный	45	4,76	85	3	0	19
	хлеб че	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	44	1	0	10

Повар

Саимова Е.И.

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена