

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской ра

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«22» сентября 2023г.

День 10

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорий ть | Белк | Жир |
|------------|--------------|----------|---|-------|-------|------------|------|-----|
| Завтрак | гор. блюдо | 271/17-1 | Котлеты домашние/Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезк | 240 | 104,7 | 384 | 20 | 21 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с лимоном | 200 | 5,55 | 41 | 0 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 40 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 30 | 3,05 | 64 | 1 | 0 |

Повар

Труфанова С.И.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорий ть | Белк | Жир |
|------------|--------------|----------|---|-------|-------|------------|------|-----|
| Завтрак | гор. блюдо | 271/17-1 | Котлеты домашние/Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезк | 240 | 104,7 | 384 | 20 | 21 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с лимоном | 200 | 5,55 | 41 | 0 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 40 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 30 | 3,05 | 64 | 1 | 0 |

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской ра

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«22» сентября 2023г.

День 10

Обед учащихся с ОВЗ 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белк | Жир |
|------------|---------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|------|-----|
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 7,08 | 46 | 1 | 3 |
| | 1 блюдо | 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 3,72 | 96 | 4 | 6 |
| | 2 блюдо | 249 | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 71,09 | 213 | 12 | 13 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 16,28 | 122 | 3 | 4 |
| | напиток | 389 | Сок фруктовый | 200 | 13,53 | 84 | 1 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 40 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 20 | 2,28 | 43 | 1 | 0 |
| | фрукты | 338 | Фрукты св. | 100 | 12,57 | 47 | 0 | 0 |

День 10

Обед учащихся с ОВЗ 7-11 лет 1 смена

| Группа | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белк | Жир |
|--------|---------|--------|---------------------------------|----------|-------|--------------|------|-----|
| Повар | | | Труфанова С.И. | | | | | |
| | закуска | 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 7,08 | 46 | 1 | 3 |
| | 1 блюдо | 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 3,72 | 96 | 4 | 6 |
| | 2 блюдо | 249 | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 71,09 | 213 | 12 | 13 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 16,28 | 122 | 3 | 4 |
| | напиток | 389 | Сок фруктовый | 200 | 13,53 | 84 | 1 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 40 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 20 | 2,28 | 43 | 1 | 0 |
| | фрукты | 338 | Фрукты св. | 100 | 12,57 | 47 | 0 | 0 |

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской ра

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«22» сентября 2023г.

День 10

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белк | Жир |
|------------|--------------|----------------------|--|----------|-------|--------------|------|-----|
| 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 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с лимоном | 200 | 5,55 | 41 | 0 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 45 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 40 | 3,05 | 64 | 1 | 0 |

Повар

Саакова Е.И.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белк | Жир |
|------------|--------------|----------------------|--|----------|-------|--------------|------|-----|
| 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 |
| | гор. напиток | 377 | Чай с лимоном | 200 | 5,55 | 41 | 0 | 0 |
| | хлеб бе | Н | Хлеб пшеничный | 45 | 4,76 | 85 | 3 | 0 |
| | хлеб че | Н | Хлеб ржаной | 40 | 3,05 | 64 | 1 | 0 |

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской ра

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«22» сентября 2023г.

День 10

Обед учащихся с ОВЗ 12-18 лет 1 смена

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

«22» сентября 2023г.

День 10

Обед учащихся с ОВЗ 12-18 лет 1 смена

Повар

Саакова Е.И.

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