

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской рай

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило

МЕНЮ

«10» октября 2023г.

День 2

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл
Завтрак	гор.блюдо	279/203/45	Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из белокачанной капусты	260	78.56	376	15	15	
	гор.напиток	376	Чай с лимоном и сахаром	200	5.55	31	0	0	
	хлеб черн.	Н	Хлеб ржаной	20	4.76	43	1	0	
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	40	2.28	85	3	0	
Итого				520	91.15				

Обед учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	10,49	47	1	2	5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	200	12,26	87	2	4	1
	2 блюдо	234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	53,40	147	15	7	8
	гарнир	171	Картофель отварной (с маслом)	180	22,98	180	3	7	2
	сладкое	Н	Мармелад	40	16,90	120	0	0	2
	напиток	389	Сок фруктовый	200	3,06	84	1	0	2
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	30	2,28	64	2	0	1
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	6,81	43	1	0	1

Повар



Труфанова С.И.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	10,49	47	1	2	5
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	200	12,26	87	2	4	1

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«10» октября 2023г.

День 2

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор.блюдо	279/203/45	Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из белокочанной капусты	330	78,56	470	15	15
	гор.напиток	376	Чай с лимоном и сахаром	200	5,55	31	0	0
	хлеб черн.	Н	Хлеб ржаной	35	4,76	43	1	0
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	40	2,28	85	3	0

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	10,49	47	1	2
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	12,26	87	2	4
	2 блюдо	234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	53,40	147	15	7
	гарнир	171	Картофель отварной (с маслом)	180	22,98	180	3	7
	сладкое	Н	Мармелад	40	16,90	120	0	0
	напиток	389	Сок фруктовый	200	3,06	84	1	0
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	45	2,28	64	2	0
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	6,81	43	1	0

Повар

Саакова Е.И.