

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«28» сентября 2023г.

День 4

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Калорийность	Бел кн	Жи ры	Угл вод
Завтрак	гор. блюдо	229/304	Рыба, тушенная в томате с овощами/Рис отварной	230	101,13	264	10	12	29
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	13,53	147	4	3	25
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	30	3,06	64	2	0	14
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	2,28	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	Калорийн	Белки	Жирь	Угл
Обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов	60	11,72	40	1	4	1
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,55	90	2	5	13
	2 блюдо	281	Биточки паровые (говяж)	100	106,89	210	13	11	9
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	13,36	234	8	5	42
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16,90	84	1	0	20
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	20	1,90	43	2	0	10
	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.

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им.Н.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«28» сентября 2023г.

День 4

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл.вод.
Завтрак	гор. блюдо	229/304	Рыба, тушенная в томате с овощами/Рис отварной	260	101,13	264	10	12	29
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	13,53	147	4	3	25
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	50	3,06	64	2	0	14
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	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, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл.
Обед	закуска	18	Салат из свежих огурцов	100	11,72	40	1	4	1
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,55	90	2	5	13
	2 блюдо	281	Биточки паровые (говяж)	100	106,89	210	13	11	9
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	13,36	234	8	5	42
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16,90	84	1	0	20
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	1,90	43	2	0	10
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	44	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Повар

Саакова Е.И.