

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской ра

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



«19» октября 2023г.

День 9

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белк	Жиры
Завтрак	гор. блюдо	211/73-1	Омлет с сыром/Икра кабачковая, промышленного производства	260	86,98	249	14	18
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	13,21	98	3	3
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	45	3,06	64	2	0
	сладкое	Н	Мармелад	40	6,81	120	0	0
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	закуска	62	Салат из св. моркови с сахаром	100	10,33	49	1	0
	1 блюдо	81	Борщ	250	5,51	77	1	4
	2 блюдо	279	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	61,79	190	10	8
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом	180	13,36	234	8	5
	напиток	342	Компот из свежих плодов	200	3,32	64	0	0
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	4,00	86	2	0

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Повар	№ рец.	Имя	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	62	Саакова Е.И.	100	10,33	49	1	0
	81		250	5,51	77	1	4
	279		120	61,79	190	10	8
	171		180	13,36	234	8	5
	342		200	3,32	64	0	0
	Н		40	4,76	85	3	0
	Н		30	4,00	86	2	0