

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«29» сентября 2023г.

День 5

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белк	Жир	Угл.
Завтрак	гор. блюдо	173/ 312/ 47	Отбивная из птицы/Пюре картофельное/Салат из квашеной капусты	240	84,43	325	15	18	26
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16,90	84	1	0	20
	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	Калорийность	Белки	Жиры	Угл.
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	9,93	98	2	2	17
	2 блюдо	271	Котлеты домашние	100	87,00	276	16	18	13
	гарнир	143	Рагу из овощей	200	22,14	198	4	12	20
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,65	90	1	0	22
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	45	4,59	96	4	0	22
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	1,90	43	1	0	10

Повар Труфанова С.И.

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской рай

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.



МЕНЮ

«29» сентября 2023г.

День 5

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Бел ки	Жи ры	У в
Завтрак	гор. блюдо	173/ 312/ 47	Отбивная из птицы/Пюре картофельное/Салат из квашеной капусты	280	84,43	325	15	18	2
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16,90	84	1	0	2
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	3,06	64	2	0	1
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0	1
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	1

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Бел ки	Жи ры	У в
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	9,93	98	2	2	1
	2 блюдо	271	Котлеты домашние	100	87,00	276	16	18	1
	гарнир	143	Рагу из овощей	250	22,14	198	4	12	2
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,65	90	1	0	2
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	30	4,59	96	4	0	2
Повар	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	1,90	43	1	0	1
	напиток	389	Сок фруктовый	200	16,90	84	1	0	2
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	3,06	64	2	0	1
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0	1
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	1

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Бел ки	Жи ры	У в
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	9,93	98	2	2	1
	2 блюдо	271	Котлеты домашние	100	87,00	276	16	18	1
	гарнир	143	Рагу из овощей	250	22,14	198	4	12	2
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,65	90	1	0	2
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	30	4,59	96	4	0	2