

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.Г. Хубанова



МЕНЮ

«01» апреля 2024г.

День 1

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	182/15/14	Каша жидкая молочная/Сыр (порциями)/Масло (порциями)	180	54,87	305	9	19	24
	гор. напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	13,21	98	3	3	14
	хлеб бел.	Н	Хлеб пшеничный	30	3,06	64	2	0	14
	хлеб чер.	Н	Хлеб ржаной	20	3,05	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 г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	1 блюдо	94	Рассольник	200	8,58	93	2	4	20
	2 блюдо	268	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	107,4	244	19	12	17
	гарнир	143	Рагу из овощей (обед)	200	22,14	198	4	12	20
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	10,28	88	1	0	21
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	20	2,28	43	1	0	10
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	44	1	0	10

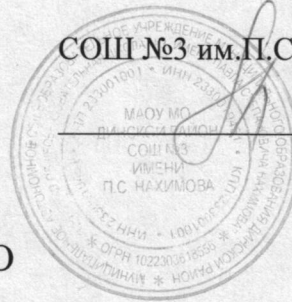
Повар  Труфанова С.И.

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.Г. Хубанова



МЕНЮ

«04» апреля 2024г.

День 4

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	Углево.
Обед	закуска	18	Зеленый горошек консервированный	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

Повар

Саакова Е.И.