

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С. Нахимова

Н.Г. Хубанова



## МЕНЮ

«09» февраля 2024г.

День 5

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел     | № рец.             | Блюдо   | Выход | Цена  | Калорийность | Белк | Жир | Угле |
|------------|------------|--------------------|---|-------|-------|--------------|------|-----|------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 173/<br>312/<br>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 | Углево |
|------------|----------|--------|-------------------------------|--------|-------|--------------|-------|------|--------|
| 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

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им П.С. Нахимова

Н.Г.Хубанова



## МЕНЮ

«09» февраля 2024г.

День 5

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел     | № рец.             | Блюдо   | Выход | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------------------|---|-------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 173/<br>312/<br>47 | Отбивная из птицы/Пюре картофельное/Салат из квашеной капусты | 280   | 84,43 | 325          | 15    | 18   | 26       |
|            | напиток    | 389                | Сок фруктовый   | 200   | 16,90 | 84           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел   | Н                  | Хлеб пшеничный  | 40    | 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 | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------|--------|-------------------------------|-------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | 1 блюдо  | 103    | Суп картофельный с макаронами | 250   | 9,93  | 98           | 2     | 2    | 17       |
|            | 2 блюдо  | 271    | Котлеты домашние              | 100   | 87,00 | 276          | 16    | 18   | 13       |
|            | гарнир   | 143    | Рагу из овощей                | 250   | 22,14 | 198          | 4     | 12   | 20       |
|            | напиток  | 349    | Компот из сухофруктов         | 200   | 4,65  | 90           | 1     | 0    | 22       |
|            | хлеб бел | Н      | Хлеб пшеничный                | 30    | 4,59  | 96           | 4     | 0    | 22       |
|            | хлеб чер | Н      | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,90  | 43           | 1     | 0    | 10       |

Повар

Саакова Е.И.