

Утверждаю

И.о.Директор MAOY MO Динской район

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«05» октября 2023г.

День 9

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Угле воды
Завтрак	гор. блюдо	211/73-1	Омлет с сыром/Икра кабачковая промыш, производства	190	86,98	249	14	18	5
	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
	сладкое	Н	Мармелад	40	6,81	120	0	0	29
	фрукты	338	Фукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Обед учащихся с 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Бел ки	Жи ры	Угле- воды
Обед	закуска	62	Салат из св. моркови с саха	60	10,33	49	1	0	12
	1 блюдо	81	Борщ	200	5,51	77	1	4	9
	2 блюдо	279	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	61,79	190	10	8	12
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	13,36	234	8	5	42
	напиток	342	Компот из свежих плодов	200	3,32	64	0	0	16
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	40	4,00	86	2	0	20

Повар Труфанова С.И.

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской рай

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

  
Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«05» октября 2023г.

День 9


Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прим пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белк	Жи	У
Завтрак	гор. блюдо	211/73-1	Омлет с сыром/Икра кабачковая, промышленного производства	260	86,98	249	14	18	5
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	13,21	98	3	3	14
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	45	3,06	64	2	0	14
	сладкое	Н	Мармелад	40	6,81	120	0	0	29
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0	10

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прим пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Бел ки	Жи	У
Обед	закуска	62	Салат из св. моркови с сахаром	100	10,33	49	1	0	12
	1 блюдо	81	Борщ	250	5,51	77	1	4	9
	2 блюдо	279	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	61,79	190	10	8	12
	гарнир	171	Каша рассыпчатая (пшеничная) с маслом	180	13,36	234	8	5	42
	напиток	342	Компот из свежих плодов	200	3,32	64	0	0	16
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0	19
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	4,00	86	2	0	20

Повар

  
Саакова Е.И.