

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.П.Хубанова



МЕНЮ

«12» марта 2024г.

День 7

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 265/52 | Плов из свинины/Салат из свеклы отварной | 210      | 54,45 | 287          | 21    | 9    | 29       |
|            | напиток    | 349    | Компот из сухофруктов                    | 200      | 11,00 | 90           | 1     | 0    | 22       |
|            | хлеб бел   | Н      | Хлеб пшеничный                           | 40       | 4,76  | 85           | 3     | 0    | 19       |
|            | хлеб чер   | Н      | Хлеб ржаной                              | 30       | 2,28  | 43           | 1     | 0    | 10       |
|            | фрукты     | 338    | Фрукты св.                               | 100      | 12,57 | 44           | 1     | 0    | 10       |

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | закуска  | 71     | Зеленый горошек консервированный                       | 100      | 8,58  | 7            | 0     | 0    | 1        |
|            | 1 блюдо  | 94     | Рассольник   | 250      | 10,55 | 93           | 2     | 4    | 20       |
|            | 2 блюдо  | 269    | Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20 | 120      | 87,25 | 240          | 17    | 13   | 14       |
|            | гарнир   | 203    | Макаронные изделия отварные с маслом (обед)            | 180      | 19,60 | 228          | 6     | 7    | 35       |
|            | напиток  | 389    | Сок фруктовый  | 200      | 13,53 | 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 | 47           | 0     | 0    | 10       |
|            |          |        |  |          |       |              |       |      |          |

Повар

Саакова Е.И.

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.П.Хубанова



МЕНЮ

«12» марта 2024г.

День 7

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                    | Выход, | Цена  | Калорийность | Белки | Жирь | Угле-воды |
|------------|------------|--------|--|--------|-------|--------------|-------|------|-----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 265/52 | Плов из свинины/Салат из свеклы отварной | 160    | 54,45 | 287          | 21    | 9    | 29        |
|            | напиток    | 349    | Компот из сухофруктов                    | 200    | 11,00 | 90           | 1     | 0    | 22        |
|            | 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        |

Обед учащихся с 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Угле-воды |
|------------|----------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|-----------|
| Обед       | закуска  | 71     | Зеленый горошек консервированный                       | 60       | 6,55  | 7            | 0     | 0    | 1         |
|            | 1 блюдо  | 94     | Рассольник   | 200      | 10,55 | 93           | 2     | 4    | 20        |
| Прием пищи | 2 блюдо  | 269    | Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20 | 120      | 87,25 | 240          | 17    | 13   | 14        |
| Завтрак    | гарнир   | 203    | Макаронные изделия отварные с маслом (обед)            | 150      | 19,60 | 228          | 6     | 7    | 35        |
|            | напиток  | 389    | Сок фруктовый  | 200      | 14,53 | 84           | 1     | 0    | 20        |
|            | хлеб бел | Н      | Хлеб пшеничный   | 20       | 1,90  | 43           | 2     | 0    | 10        |
|            | хлеб чер | Н      | Хлеб ржаной  | 20       | 2,28  | 43           | 1     | 0    | 10        |
|            | фрукты   | 338    | Фрукты св.   | 100      | 12,57 | 47           | 0     | 0    | 10        |

Повар  Труфанова С.И.