

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской рай

СОШ №3 им. П.С. Нахимова

Д.Н. Шило.

МЕНЮ

«17» октября 2023г.

День 7

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	У
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	4,65	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	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	У
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)	60	8,58	7	0	0	1
	1 блюдо	94	Рассольник	200	6,55	93	2	4	20
	2 блюдо	269	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	88,87	240	17	13	14
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	19,60	228	6	7	33
	напиток	389	Сок фруктовый	200	13,53	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.

Утверждаю

И.о.Директор МАОУ МО Динской р

СОШ №3 им.П.С.Нахимова

Д.Н.Шилов



МЕНЮ

«17» октября 2023г.

День 7

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Завтрак	гор. блюдо	265/52	Плов из свинины/Салат из свеклы отварной	210	54,45	287	21	9
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	4,65	90	1	0
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	4,76	85	3	0
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	44	1	0

Обед учащихся с 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры
Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)	100	8,58	7	0	0
	1 блюдо	94	Рассольник	250	6,55	93	2	4
	2 блюдо	269	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	88,87	240	17	13
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	19,60	228	6	7
	напиток	389	Сок фруктовый	200	13,53	84	1	0
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	1,90	43	2	0
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0

Повар

Саакова Е.И.

Обед	закуска	71	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)	100	8,58	7	0	0
	1 Блюдо	94	Рассольник	250	6,55	93	2	4
	2 Блюдо	269	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	88,87	240	17	13
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	19,60	228	6	7
	напиток	389	Сок фруктовый	200	13,53	84	1	0
	хлеб бел	Н	Хлеб пшеничный	40	1,90	43	2	0
	хлеб чер	Н	Хлеб ржаной	30	2,28	43	1	0
	фрукты	338	Фрукты св.	100	12,57	47	0	0