

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.Г.Хубанова



МЕНЮ

«05» марта 2024г.

День 2

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 279/203/45 | Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из белокочанной капусты | 260      | 78.56 | 376          | 15    | 15   | 39       |
|            | гор.напиток | 376        | Чай с лимоном и сахаром  | 200      | 5.55  | 31           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб черн.  | Н          | Хлеб ржаной  | 20       | 4.76  | 43           | 1     | 0    | 10       |
|            | хлеб бел.   | Н          | Хлеб пшеничный   | 40       | 2.28  | 85           | 3     | 0    | 19       |
| Итого      |             |            |  | 520      | 91.15 |              |       |      |          |

Обед учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | закуска  | 52     | Салат из свеклы отварной              | 60       | 10,49 | 47           | 1     | 2    | 5        |
|            | 1 блюдо  | 82     | Борщ с капустой и картофелем          | 200      | 12,26 | 87           | 2     | 4    | 11       |
|            | 2 блюдо  | 234    | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 105      | 53,40 | 147          | 15    | 7    | 8        |
|            | гарнир   | 171    | Картофель отварной (с маслом)         | 180      | 22,98 | 180          | 3     | 7    | 24       |
|            | сладкое  | Н      | Мармелад                              | 40       | 16,90 | 120          | 0     | 0    | 29       |
|            | напиток  | 389    | Сок фруктовый                         | 200      | 3,06  | 84           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел | Н      | Хлеб пшеничный                        | 30       | 2,28  | 64           | 2     | 0    | 14       |
|            | хлеб чер | Н      | Хлеб ржаной                           | 20       | 6,81  | 43           | 1     | 0    | 10       |
|            |          |        |                                       |          |       |              |       |      |          |

Повар Труфанова С.И.

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

С.С.Нахимова

Н.Г. Хубанова



## МЕНЮ

«05» марта 2024г.

День 2

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел      | № рец.     | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 279/203/45 | Тефтели 2-й вариант/Макаронные изделия отварные с маслом/Салат из белокочанной капусты | 330      | 78.56 | 470          | 15    | 15   | 39       |
|            | гор.напиток | 376        | Чай с лимоном и сахаром  | 200      | 5.55  | 31           | 0     | 0    | 7        |
|            | хлеб черн.  | Н          | Хлеб ржаной  | 35       | 4.76  | 43           | 1     | 0    | 10       |
|            | хлеб бел.   | Н          | Хлеб пшеничный   | 40       | 2.28  | 85           | 3     | 0    | 19       |

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел   | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Обед       | закуска  | 52     | Салат из свеклы отварной              | 100      | 10,49 | 47           | 1     | 2    | 5        |
|            | 1 блюдо  | 82     | Борщ с капустой и картофелем          | 250      | 12,26 | 87           | 2     | 4    | 11       |
|            | 2 блюдо  | 234    | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 105      | 53,40 | 147          | 15    | 7    | 8        |
|            | гарнир   | 171    | Картофель отварной (с маслом)         | 180      | 22,98 | 180          | 3     | 7    | 24       |
|            | сладкое  | Н      | Мармелад                              | 40       | 16,90 | 120          | 0     | 0    | 29       |
|            | напиток  | 389    | Сок фруктовый                         | 200      | 3,06  | 84           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел | Н      | Хлеб пшеничный                        | 45       | 2,28  | 64           | 2     | 0    | 14       |
|            | хлеб чер | Н      | Хлеб ржаной                           | 30       | 6,81  | 43           | 1     | 0    | 10       |

Повар  Саакова Е.И.