

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.Г. Хубанова



МЕНЮ

«23» января 2024г.

День 2

Завтрак учащихся 12-18 лет 1 смена

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

Обед учащихся 12-18 лет 1 смена

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
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.