

Утверждаю

И.о. Директор МАОУ МО Динской райо

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Д.Н.Шило.

МЕНЮ

«11» октября 2023г.

День 3

Завтрак учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Угл. вод. |
|------------|--------------|--------|---|-------|-------|--------------|-------|------|-----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 223/Н | Запеканка из творога/ Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 190 | 79,30 | 418 | 19 | 18 | 54 |
| | гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 11,50 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб бел | Н | Хлеб пшеничный | 30 | 3,06 | 64 | 2 | 0 | 14 |
| | фрукты | 338 | Фрукты св. | 100 | 12,57 | 47 | 0 | 0 | 10 |

Обед учащихся 7-11 лет 1 смена

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Угл. вод. |
|------------|----------|--------|--|-------|-------|--------------|-------|------|-----------|
| Обед | закуска | 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) | 60 | 5,73 | 13 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 119 | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 6,55 | 78 | 3 | 4 | 5 |
| | 2 блюдо | 258/1 | Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 91/150 | 240 | 86,99 | 455 | 16 | 15 | 35 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 3,32 | 64 | 0 | 0 | 16 |
| | хлеб бел | Н | Хлеб пшеничный | 45 | 4,59 | 96 | 4 | 0 | 22 |
| | хлеб чер | Н | Хлеб ржаной | 40 | 4,00 | 86 | 2 | 0 | 20 |

Повар

Труфанова С.И.

