

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С.Нахимова

Н.Г.Хубанова



МЕНЮ

«02» апреля 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 |
| | | | | | | | | | |

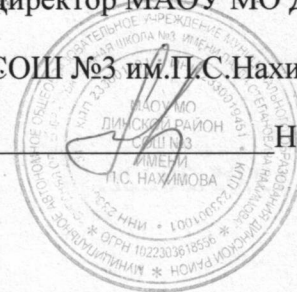
Повар  Труфанова С.И.

Утверждаю

Директор МАОУ МО Динской район

СОШ №3 им. П.С. Нахимова

Н.Г. Хубанова



МЕНЮ

«02» апреля 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 белокачанной 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.