

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай  
М.М. Паков



Меню  
На 19 Апреля 2021г.

Завтрак  
Для учащихся 1-11 классов

№п/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,80
3	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,6	47,8
4	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2
5	Сыр полутвердый	30	6,96	8,85	-	109,2
6	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого:	565	28,34	25,63	88,68	699,77

Обед  
Столовая МБОУ СОШ №3 а. Джерокай

№п/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
2	Рыба жареная	70/5	13,57	11,67	3,49	173,75
3	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46
4	Хлеб пшен./хлеб ржано-пшен.	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
6	Огурцы соленые	60	0,72	2,82	4,62	47
	Итого:	765	25,84	24,87	101,78	734,98

Повар *Шнахова Ж.Т.*

Медсестра *Шевацкова Р.Р.*