

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

Меню
 На 17 Мая 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* Шнахова Ж.Т.

Медсестра *Шевацукова* Шевацукова Р. Р.