

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



Меню
На 29 Апреля 2021г.

Завтрак
Для учащихся 1-11 классов

| №п/п | Наименование блюд | Вес(г) | Б | Ж | У | Ккал |
|------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Запеканка из творога с джемом | 150/20 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,4 | 14,36 | 91 |
| 3 | Фрукты свежие:Яблоко | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 |
| | Итого: | 570 | 35,07 | 15,51 | 85,46 | 625,23 |

Обед
Столовая МБОУ СОШ №3 а.Джерокай

| №п/п | Наименование блюд | Вес(г) | Б | Ж | У | Ккал |
|------|------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 1 | Борщ с капустой с картофелем | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 |
| 2 | Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 377,0 |
| 3 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 |
| 4 | Хлеб пшен/хлеб ржано-пшен. | 30/30 | 4,67 | 0,72 | 25,6 | 128,66 |
| 5 | Капуста квашеная | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 |
| 6 | Итого: | 730 | 44,12 | 51,69 | 102,03 | 706,42 |

Повар *Шнахова* Шнахова Ж.Т.

Медсестра *Шевацук* Шевацукова Р. Р.