

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




Меню  
На 20 Мая 2021г.


Завтрак  
Для учащихся 1-11 классов

№п/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	Сырники из творога с медом	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
2	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
3	Фрукты свежие:яблоко	1шт	3	1	42	192
4						
5						
6						
	Итого:	570	34,97	11,28	119,4	722,03

Обед  
Столовая МБОУ СОШ №3 а.Джерокай

№п/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	Суп с клецками	200/30	3	2,63	13,47	89,55
2	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21
3	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
4	Каша ячневая с луком	180	5,44	23,60	30,71	356,98
5	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98
6	Хлеб пшен/хлеб ржано-пшеничн.	40/40	6,23	0,96	34,13	170,67
7	Капуста квашеная	60	1,1	0,1	3,40	16,03
	Итого:	60	1,1	0,1	3,40	16,03

Повар  Шнахова Ж.Т.

Медсестра  Шевацукова Р. Р.