

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай



Меню
На 23 Апреля 2021г.

Завтрак
Для учащихся 1-11 классов

№№/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	Фрикадельки из курицы	70	11,54	14,87	6,47	206,23
2	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
3	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,30	160,46
4	Хлеб пшен/хлеб- ржано пшен.	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6
5	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
6	Капуста квашеные	60	0,66	0,06	1,44	9,60
	Итого:	590	19,56	27,31	64,13	583,89

Обед
Столовая МБОУ СОШ №3 а. Джерокай

№№/п	Наименование блюд	Вес(г)	Б	Ж	У	Ккал
1	С макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
2	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,39	347,03
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
4	Хлеб пшен/хлеб ржано-пшен.	30/30	4,67	0,72	25,6	128,66
5	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
6	Капуста квашеная	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:	770	42,87	34,55	112,39	894,04

Повар *Шнахова* Шнахова Ж.Т.

Медсестра *Шевацук* Шевацук Р.Р.