

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ №3 а. Джерокай



М.М.Паков

Меню  
 На 11-Апреля 2021г.

Завтрак  
 Для учащихся 1-11 классов

| №п/п | Наименование блюд              | Вес(гр) | Б    | Ж     | У     | Ккал   |
|------|--------------------------------|---------|------|-------|-------|--------|
| 1    | каша молочная гречневая варен. | 250     | 995  | 102   | 43,91 | 307,71 |
| 2    | сир. адыгейский                | 40      | 56   | 6,3   | -     | 83,51  |
| 3    | бублик ванильный               | 60      | 321  | 4,45  | 35    | 215,2  |
| 4    | чай с сахаром                  | 300     | 912  | -     | 12,04 | 486,4  |
| 5    | Итого:                         | 560     | 2184 | 21,01 | 90,95 | 653,82 |

Обед  
 Столовая МБОУ СОШ №3 а. Джерокай

| №п/п | Наименование блюд             | Вес(гр) | Б   | Ж     | У      | Ккал   |
|------|-------------------------------|---------|-----|-------|--------|--------|
| 1    | суп крестьянский с крупой     | 300     | 115 | 6,19  | 11,34  | 112,47 |
| 2    | рыба жареная                  | 100     | 104 | 6,69  | 4,99   | 248,46 |
| 3    | картофельное пюре             | 150     | 92  | 6,06  | 23,30  | 160,46 |
| 4    | каштан из яблок с лимонами    | 300     | 625 | 0,83  | 23,35  | 104,07 |
| 5    | хлеб пшеничный/хлеб ржано пш. | 40/40   | 623 | 0,96  | 34,15  | 170,67 |
| 6    | джем соевый                   | 50      | 266 | 0,06  | 1,44   | 9,5    |
|      | Итого:                        | 780     | 316 | 20,21 | 101,51 | 805,73 |

Повар *Шихова* Шихова Ж.Т.

Медсестра *Ибрагимова* Ибрагимова Р.Р.