

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

МЕНЮ

10 января 2024 г.

7-11лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,00	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,53	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	198	46,32	2,9	1	40,4	184
Итого				72,39	11,4	11,3	104,2	566
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,83	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,89	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,55	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
Итого				82,53	22,2	21,1	89,1	643
Всего				154,92	33,6	32,4	193,3	1209

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

*Майя И. Тарасова***МЕНЮ**
10 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,00	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,53	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	198	46,32	2,9	1	40,4	184
Итого				72,39	11,4	11,3	104,2	566
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	14,71	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,80	5,9	5,9	1,2	81
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,55	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
Итого				93,92	26,6	25,6	110,9	786
Всего				166,31	38	36,9	215,1	1352

заведующий столовой

А.Ю. Блинова