

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

12 января 2024 г.

7-11лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	37,53	13,1	13,9	12,8	228
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,92	1,7	3,7	16,9	108
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,73	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
Итого				54,72	18,8	19,1	62,1	494
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	20,36	0,5	0,1	1,5	8
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,57	1,5	4,1	7,5	74
2015	261	ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ	100	34,33	13,4	9,8	6,3	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,76	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,99	0,4	0,2	27,1	112
		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				89,15	24	19,4	96,6	678
Всего				143,87	42,8	38,5	158,7	1172

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

12 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	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	62,19	25	26,7	0,3	340
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,37	2,3	5,3	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,73	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
Итого				82,83	31,3	33,5	56,8	652
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	33,94	0,8	0,1	2,5	14
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,90	1,8	5,2	9,3	92
2015	261	ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ	100	34,33	13,4	9,8	6,3	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,71	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,99	0,4	0,2	27,1	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,07	4,6	0,4	30,1	142
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
Итого				109,54	27,6	21,7	118,7	801
Всего				192,37	58,9	55,2	175,5	1453

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова