

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	41,93	9,8	13,4	8,9	194
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	6,71	3,9	4	24,1	147
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	14,80	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	39,55	1,4	0,4	13,1	66
Итого				105,53	20,7	21,3	85,3	618
Обед								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	17,40	0,5	0,1	1	8
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	5,60	2	2,4	16,1	94
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,45	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	12,35	3,7	4	37,5	201
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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				118,02	25,7	24,2	109,6	758
Всего				223,55	46,4	45,5	194,9	1376

заведующий столовой

А.Ю. Блинова
А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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								
2015	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	62,47	14,5	19,8	13,3	288
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	7,53	5,1	4,1	32,4	187
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	14,80	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	25,74	0,8	0,8	19	91
Итого				113,08	26	28,2	103,9	777
Обед								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	28,99	0,8	0,1	1,7	13
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,94	2,5	3	19,8	117
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,45	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	14,83	4,4	4,9	45	241
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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				136,03	29,9	26	138,4	907
Всего				249,11	55,9	54,2	242,3	1684

заведующий столовой

А.Ю. Блинова