

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

17 января 2024 г.

7-11лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	63,50	14,9	21,6	2,8	266
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	150	19,31	0,6	0,6	14,3	68
Итого				87,88	18	22,4	47,2	466
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	20,36	0,5	0,1	1,5	8
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,52	1,6	4,2	9,3	81
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	30,30	14,2	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,19	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				83,50	24,9	19,4	100,2	674
Всего				171,38	42,9	41,8	147,4	1140

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

12-18 лет



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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	63,50	14,9	21,6	2,8	266
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	150	19,31	0,6	0,6	14,3	68
2015	16	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	23,66	6,2	10,3	0,8	120
Итого				116,54	24,2	32,7	48	586
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	33,94	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,08	1,9	5,2	11,4	101
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	31,40	16	9,8	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,64	4	5,6	26,4	171
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	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
Итого				104,79	30,7	21,8	125,6	820
Всего				221,33	54,9	54,5	173,6	1406

заведующий столовой  А.Ю. Блинова