

Согласовано

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

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

18 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								
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	45,33	17,1	10,3	0,3	162
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,04	1,9	4,3	19,3	123
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	32,96	1,2	0,3	11,3	57
Итого				111,15	26,3	18,3	61,3	518
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	17,88	0,6	4,2	2,4	50
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	9,00	1,6	5,3	11,8	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	33,64	12,9	12,9	20,7	263
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,54	0,2		9,7	39
		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				71,20	20,2	23	76,7	609
Всего				182,35	46,5	41,3	138	1127

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

18 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	51,80	19,5	11,7	0,4	185
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,04	1,9	4,3	19,3	123
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	32,96	1,2	0,3	11,3	57
Итого				117,62	28,7	19,7	61,4	541
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	15,30	0,5	3,6	2,1	43
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,01	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	33,64	12,9	12,9	20,7	263
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,54	0,2		9,7	39
		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				72,23	23	23,3	94,8	695
Всего				189,85	51,7	43	156,2	1236

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова