

Согласовано

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

и.о. директора

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

25 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	52,56	22,5	15,1	37,5	380
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	120	15,44	0,5	0,5	11,4	55
Итого				91,82	29,1	19	79,3	611
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	16,13	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,13	1,6	5	11,1	98
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	28,98	15,2	8,7	11,2	185
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,68	2,3	9,5	12,8	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,70	0,2		14,6	59
		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				79,76	24,9	23,9	84,1	655
Всего				171,58	54	42,9	163,4	1266

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ
25 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	52,56	22,5	15,1	37,5	380
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	120	15,44	0,5	0,5	11,4	55
Итого				91,82	29,1	19	79,3	611
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	26,87	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	9,66	1,8	5,3	13,4	110
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	31,88	16,9	9,4	12,6	201
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	12,81	2,7	11,6	15,2	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,70	0,2		14,6	59
		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				98,59	29,9	27,3	106,7	793
Всего				190,41	59	46,3	186	1404

заведующий столовой

А.Ю. Блинова