

Согласовано

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



МЕНЮ

1 февраля 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	9,03	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	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	113
Итого				128,45	30,7	23	59	574
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	18,41	0,7	4,2	2,6	52
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	12,57	1,7	4,5	11,9	99
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	42,49	17,1	14,5	22,1	310
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,53	1,4	0,1	21,5	90
		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				84,14	25,8	23,9	90,2	704
Всего				212,59	56,5	46,9	149,2	1278

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



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

МЕНЮ

1 февраля 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	120	77,70	29,3	17,6	0,6	278
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,03	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	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	113
Итого				165,82	42,9	30,3	59,3	690
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	26,29	1	5,9	3,6	74
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,47	1,9	4,5	13,4	106
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	54,28	21,4	18,2	27,4	388
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,53	1,4	0,1	21,5	90
		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				107,31	33,3	29,6	114,9	892
Всего				268,13	76,2	59,9	174,2	1582

заведующий столовой

А.Ю. Блинова