

Согласовано

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



МЕНЮ

15 февраля 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	39,20	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				122,32	30,7	23	59	574
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	20,15	0,7	4,2	2,7	52
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	9,02	1,6	5,3	11,8	105
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	150	44,42	10	17,1	20,7	283
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				84,26	18,6	27,3	88,8	683
Всего				206,58	49,3	50,3	147,8	1257

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ

15 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	100	58,62	24,5	14,8	0,4	232
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				141,74	38,1	27,5	59,1	644
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	15,69	0,6	3	2,1	38
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,02	1,8	5,9	13,3	117
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	200	56,60	12,7	22,3	27,4	371
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				95,58	24,1	32,2	113,3	850
Всего				237,32	62,2	59,7	172,4	1494

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова