

МЕНЮ

29 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	52,58	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
Итого				76,40	28,6	18,5	67,9	556
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	19,52	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,11	1,6	5	11,1	102
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	36,30	15,3	12,2	11,3	229
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,19	2,1	9,5	11,9	145
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,72	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				89,98	24,8	27,4	83,3	702
Всего				166,38	53,4	45,9	151,2	1258

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова



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

МЕНЮ

29 февраля 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	200	69,23	28,8	19,1	53	507
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
Итого				93,05	34,9	22,5	83,4	683
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	32,52	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	9,63	1,8	5,3	13,4	114
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	40,11	17	12,9	12,7	246
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	12,25	2,5	11,6	14,3	174
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,72	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				111,90	29,8	30,8	105,9	841
Всего				204,95	64,7	53,3	189,3	1524

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова