



Согласовано

и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

1 марта 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	31,51	10	10,7	9,5	173
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,91	1,7	3,7	16,9	110
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,76	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	16,73	0,5	0,5	12,3	66
Итого				65,45	16,2	16,4	71,1	507
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	19,52	0,5	0,1	1,5	10
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,31	1,5	4,1	7,7	76
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	39,40	13,7	10,1	4,6	170
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,70	3,3	4,6	22,1	150
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,03	0,4	0,2	27,1	114
		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				91,10	24,3	19,7	95,1	673
Всего				156,55	40,5	36,1	166,2	1180

заведующий столовой

 А.Ю. Блинова



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

МЕНЮ

1 марта 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								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	56,29	20,4	21,8	0,3	278
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,34	2,3	5,3	24,1	157
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,76	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	16,73	0,5	0,5	12,3	66
Итого				93,66	27,2	29,1	69,1	659
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	32,52	0,8	0,1	2,5	16
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,55	1,8	5,2	9,5	94
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	39,40	13,7	10,1	4,6	170
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,23	4	5,6	26,4	180
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,03	0,4	0,2	27,1	114
		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				110,40	27,9	22	117,2	798
Всего				204,06	55,1	51,1	186,3	1457

заведующий столовой

А.Ю. Блинова