

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

И.В.Тарасова/

МЕНЮ

5 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,04	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	216	27,81	6,1	5,4	9,8	169
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
Итого				68,38	19,6	21,7	57,7	563
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,04	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	13,02	4,7	4,7	0,9	66
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,61	11,5	28,8	18,1	382
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
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				87,40	24,4	38,7	88,8	806
Всего				155,78	44	60,4	146,5	1369

заведующий столовой

А.Ю. Блинова



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

МЕНЮ
5 марта 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,04	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	216	27,81	6,1	5,4	9,8	169
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
Итого				71,38	20,9	23	57,7	580
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,08	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,27	6	6	1,4	83
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	54,43	13,2	32,9	20,6	437
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
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				106,04	30,2	47,3	111,9	999
Всего				177,42	51,1	70,3	169,6	1579

заведующий столовой _____

А.Ю. Елинова