

Согласовано

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


МЕНЮ

20 марта 2024 г.

7-11лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	61,14	14,9	21,6	2,8	265
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,60	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	35,10	0,5	0,4	13,5	62
Итого				101,38	17,9	22,2	46,4	459
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	16,11	0,5	0,1	1,5	10
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,66	1,6	4,2	9,3	84
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	29,34	14,3	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,98	3,3	4,6	22,1	150
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	15,23	0,4	0,1	27,3	112
		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				85,46	25	19,3	100,4	686
Всего				186,84	42,9	41,5	146,8	1145

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ
20 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								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	65,30	15,9	23,1	3	283
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,60	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	35,10	0,5	0,4	13,5	62
Итого				105,54	18,9	23,7	46,6	477
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	26,87	0,8	0,1	2,5	16
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,25	1,9	5,2	11,4	104
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	32,44	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,57	4	5,6	26,4	180
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	15,23	0,4	0,1	27,3	112
		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				106,10	30,7	21,8	125,8	834
Всего				211,64	49,6	45,5	172,4	1311

заведующий столовой

А.Ю. Блинова