

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

21 марта 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	35,90	17	7,5	0,2	153
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,35	1,9	4,3	19,3	125
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,92	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				111,71	29,5	19,2	57,1	544
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	21,62	0,7	4,2	2,1	50
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	9,09	1,6	5,3	11,8	105
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	40,98	16,1	13,6	20,7	291
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,59	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				82,42	24,7	23,8	88,2	689
Всего				194,13	54,2	43	145,3	1233

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ
21 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	62,71	29,3	12,7	0,5	261
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,35	1,9	4,3	19,3	125
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,92	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				138,52	41,8	24,4	57,4	652
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	31,19	0,9	5,9	2,9	71
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,11	1,8	5,9	13,3	117
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	50,37	19,3	17,7	27,4	374
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,59	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				105,00	31	30,5	114,1	886
Всего				243,52	72,8	54,9	171,5	1538

заведующий столовой

А.Ю. Блинова