

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

28 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	50,95	22,5	15,1	37,5	380
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,97	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	156
Итого				125,73	34,2	23,5	76,9	712
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	19,52	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,35	1,6	5	11,1	102
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	35,87	15,3	12,2	10,9	227
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	11,14	2,3	9,5	12,8	149
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,76	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				90,78	25	27,4	83,8	704
Всего				216,51	59,2	50,9	160,7	1416

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

МЕНЮ

28 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	58,66	24,4	17	52,3	466
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	180	21,97	3,1	2,6	14,3	93
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	156
Итого				133,44	35,4	24,8	90,7	786
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	32,52	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	9,91	1,8	5,3	13,4	114
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	40,67	16,7	12,8	11,1	238
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	12,56	2,4	11,6	13,8	172
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,76	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				113,09	29,4	30,7	103,8	831
Всего				246,53	64,8	55,5	194,5	1617

заведующий столовой

А.Ю. Блинова