

Согласовано

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



МЕНЮ

4 апреля 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	39,68	17,1	10,3	0,3	179
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,35	1,9	4,3	19,3	125
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
Итого				73,54	25,1	18	50	480
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	16,65	0,6	4,2	2,5	51
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	7,67	1,5	4,5	11,6	95
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	42,46	14,6	13,5	20,7	269
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,57	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				77,49	23	22,9	88,4	658
Всего				151,03	48,1	40,9	138,4	1138

заведующий столовой

А.Ю. Епинова

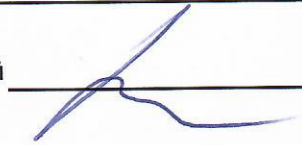
Согласовано
и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
И.В.Тарасова/

МЕНЮ 4 апреля 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	49,66	24,5	14,8	0,4	255
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,35	1,9	4,3	19,3	125
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
Итого				83,52	32,5	22,5	50,1	556
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	18,09	0,7	4,8	2,7	58
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,69	1,7	5,1	13,1	107
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	56,67	19,5	18	27,4	360
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,57	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				96,76	30,9	28,9	113,7	849
Всего				180,28	63,4	51,4	163,8	1405

заведующий столовой



А.Ю. Блинова