

Согласовано

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

МЕНЮ

18 апреля 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	45,89	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	21,98	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				130,03	30,7	23	59	636
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	19,43	0,7	4,2	2,1	50
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	9,04	1,6	5,3	11,8	105
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	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				81,64	23,2	23,7	88,2	667
Всего				211,67	53,9	46,7	147,2	1303

заведующий столовой



А.Ю. Блинова



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

МЕНЮ

18 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								
			90	59,00	22	13,2	0,4	230
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,68	2,3	5,2	24,1	156
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	200	21,98	3,8	3,2	15,3	105
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	50,27	5,6	5	9	156
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК						
				145,47	36	26,8	63,9	718
Итого								
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	28,21	0,9	5,9	2,9	71
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,07	1,8	5,9	13,3	117
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	200	56,69	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
				108,28	31,2	30,8	114,1	872
Итого								
Всего				253,75	67,2	57,6	178	1590

заведующий столовой

А.Ю. Блинова