

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
И.В.Тарасова**МЕНЮ**
25 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 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 150 | 50,93 | 22,5 | 15,1 | 37,5 | 380 |
| 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 | | | | 125,72 | 34,2 | 23,5 | 76,9 | 712 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2015 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ) | 60 | 18,68 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
| 2015 | 94 | РАССОЛЬНИК | 200 | 9,31 | 1,6 | 5 | 11,1 | 102 |
| 2003 | 227 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 36,67 | 15,3 | 12,2 | 11,3 | 229 |
| 2015 | 143 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 11,09 | 2,3 | 9,5 | 12,8 | 149 |
| 2015 | 348 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 9,73 | 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 | | | | 90,62 | 25 | 27,4 | 84,2 | 706 |
| Всего | | | | 216,34 | 59,2 | 50,9 | 161,1 | 1418 |

заведующий столовой

А.Ю. Блинова



Согласовано

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

МЕНЮ

25 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 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 200 | 66,56 | 28,8 | 19,1 | 53 | 507 |
| 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 |
| Итого | | | | 91,08 | 34,9 | 22,5 | 83,4 | 683 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2015 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ) | 100 | 31,11 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 2015 | 94 | РАССОЛЬНИК | 250 | 9,87 | 1,8 | 5,3 | 13,4 | 114 |
| 2003 | 227 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 40,47 | 17 | 12,9 | 12,7 | 246 |
| 2015 | 143 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 13,31 | 2,7 | 11,6 | 15,2 | 179 |
| 2015 | 348 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 9,73 | 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 | | | | 112,16 | 30 | 30,8 | 106,8 | 846 |
| Всего | | | | 203,24 | 64,9 | 53,3 | 190,2 | 1529 |

заведующий столовой

А.Ю. Блинова