

Согласовано



и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/И.В.Тарасова/

# МЕНЮ

3 мая 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	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	17,04	4,9	5,1	32,7	198
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	209	26,87	5,8	5,2	9,4	163
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
<b>Итого</b>				<b>61,44</b>	<b>19,2</b>	<b>16,8</b>	<b>57,2</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,99	0,8	4,4	7,8	74
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,26	1,5	4,1	7,7	76
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,50	11,5	28,8	18,1	382
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
<b>Итого</b>				<b>76,62</b>	<b>18,9</b>	<b>37,9</b>	<b>80,3</b>	<b>744</b>
<b>Всего</b>				<b>138,06</b>	<b>38,1</b>	<b>54,7</b>	<b>137,5</b>	<b>1259</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

И.В.Тарасова/

**МЕНЮ**

3 мая 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	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	17,04	4,9	5,1	32,7	198
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	209	26,87	5,8	5,2	9,4	163
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
<b>Итого</b>				<b>64,44</b>	<b>20,5</b>	<b>18,1</b>	<b>57,2</b>	<b>532</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	14,99	1,3	7,4	12,9	124
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,59	1,9	5,3	9,7	95
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	40,71	10,1	24,7	15,5	328
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
<b>Итого</b>				<b>79,69</b>	<b>20,7</b>	<b>38,2</b>	<b>99,8</b>	<b>830</b>
<b>Всего</b>				<b>144,13</b>	<b>41,2</b>	<b>56,3</b>	<b>157</b>	<b>1362</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова