

Согласовано

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

МЕНЮ

14 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	
Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,04	5	9,8	32,8	240
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,04	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	217	27,90	6,1	5,4	9,8	169
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
				71,47	20,9	23	57,7	580
Итого								
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,04	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	13,01	4,7	4,7	0,9	66
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,63	11,5	28,8	18,1	382
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	3,92	0,8		20,5	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
				81,61	24,9	38,7	93,8	828
Итого								
Всего				153,08	45,8	61,7	151,5	1408

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ

14 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	
Завтрак								
		КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23.04	5	9.8	32.8	240
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23.04	5	9.8	32.8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	217	27.90	6.1	5.4	9.8	169
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.54	2.3	0.2	15.1	71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	17.99	7.5	7.6		100
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17.99	7.5	7.6		100
				71,47	20,9	23	57,7	580
Итого								
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15.09	1.3	7.4	12.9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16.25	6	6	1.4	83
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	54.45	13.2	32.9	20.6	437
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.87	2.3	0.2	15.3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	3.92	0.8		20.5	84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5.07	4.6	0.4	30.1	142
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	2.6	0.4	17	82
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	2.6	0.4	17	82
				100,25	30,8	47,3	117,8	1024
Итого								
Всего								
				171,72	51,7	70,3	175,5	1604

заведующий столовой

А.Ю. Блинова