

Согласовано

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

МЕНЮ

16 мая 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 | 50 | 32,80 | 12,2 | 7,4 | 0,3 | 128 |
| 2015 | 171 | КАША РАССЫПЧАТАЯ | 80 | 9,62 | 1,9 | 4,3 | 19,3 | 125 |
| 2015 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 21,83 | 3,8 | 3,2 | 15,3 | 105 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,54 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 66,79 | 20,2 | 15,1 | 50 | 429 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2015 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 70 | 15,32 | 0,7 | 4,2 | 2,6 | 52 |
| 2015 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 220 | 8,57 | 1,4 | 5,3 | 10,6 | 99 |
| 2015 | 284 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ | 150 | 42,52 | 14,6 | 13,5 | 20,7 | 269 |
| 2011 | 342 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 10,32 | 0,4 | 0,2 | 27,1 | 114 |
| | | 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 | | | | 81,87 | 22 | 23,8 | 93,1 | 687 |
| Всего | | | | 148,66 | 42,2 | 38,9 | 143,1 | 1116 |

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

16 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 | | | | | | | | |
| 2015 | 227 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 105 | 46,94 | 19,4 | 8,9 | 0,6 | 159 |
| 2015 | 171 | КАША РАССЫПЧАТАЯ | 80 | 9,62 | 1,9 | 4,3 | 19,3 | 125 |
| 2015 | 382 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 21,83 | 3,8 | 3,2 | 15,3 | 105 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,54 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 80,93 | 27,4 | 16,6 | 50,3 | 460 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2015 | 24 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 21,88 | 1 | 5,9 | 3,6 | 74 |
| 2015 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 9,51 | 1,6 | 5,9 | 12 | 111 |
| 2015 | 284 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ | 200 | 56,74 | 19,5 | 18 | 27,4 | 360 |
| 2011 | 342 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 10,32 | 0,4 | 0,2 | 27,1 | 114 |
| | | 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 | | | | 106,19 | 30,1 | 30,9 | 119,1 | 893 |
| Всего | | | | 187,12 | 57,5 | 47,5 | 169,4 | 1353 |

заведующий столовой

А.Ю. Блинова