

Согласовано

МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

7-11лет



и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
/А.В.Гараев/

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,13	6	10,1	33,7	250
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,79	4,2	2,4	28,8	153
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11,00	4,9	4,5	0,3	61
Итого				63,65	20,7	22	71,8	577
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	8,78	0,6	3,6	1,7	43
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	9,42	1,5	4,9	10,9	96
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	34,37	14,3	9,7	8,2	178
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,67	0,2		9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
Итого				78,30	24,8	23,4	84,7	652
Всего				141,95	45,5	45,4	156,5	1229

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
/А.В.Гараев/

МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

12-18 лет



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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,13	6	10,1	33,7	250
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,71	5,7	3,4	40,3	214
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	11,00	4,9	4,5	0,3	61
Итого				65,57	22,2	23	83,3	638
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	14,64	1	6,1	2,8	71
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,40	1,8	5,9	13,3	116
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	37,60	16,1	9,9	9,3	189
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,67	0,2		9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,24	4,6	0,4	30,1	142
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
Итого				95,26	30,3	28,3	108,6	810
Всего				160,83	52,5	51,3	191,9	1448

заведующий столовой

А.Ю. Блинова