

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

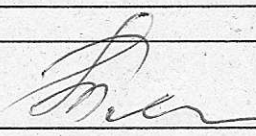
6 сентября 2023 г.

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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	210	27,48	6,9	5,1	27,1	183
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,42	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	36,40	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
Итого				84,41	18,5	12,6	97,9	584
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	12,42	0,8	4,4	7,9	75
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,17	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	42,31	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	15,60	1	0,2	19,6	83
		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				91,19	23,3	21,3	86,9	638
Всего				175,60	41,8	33,9	184,8	1222

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

6 сентября 2023 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	210	27,48	6,9	5,1	27,1	183
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,42	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	36,40	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
Итого				87,41	19,8	13,9	97,9	601
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	80	16,23	1	5,9	9,1	94
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	13,90	5,9	5,8	1,2	81
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	42,31	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	15,60	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,08	5,3	0,7	33,9	163
Итого				100,77	27,4	24,2	105,3	753
Всего				188,18	47,2	38,1	203,2	1354

заведующий столовой

А.Ю. Блинова