

Согласовано



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

МЕНЮ

7 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130	44,09	19,4	12,9	34,5	337
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	16,56	0,5	0,5	12,7	61
Итого				88,75	26,1	16,8	79,5	583
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	12,32	1,2	0,2	4,1	26
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,59	1,6	4,9	11,1	98
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	56,90	15,3	12,2	10,9	215
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	135	10,85	2,3	9,5	12,7	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	4,55	0,7	0,1	27,4	113
		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				100,37	26	27,5	98,3	751
Всего				189,12	52,1	44,3	177,8	1334

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

МЕНЮ

7 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								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140	48,19	20,9	13,9	39,3	372
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	16,56	0,5	0,5	12,7	61
Итого				92,85	27,6	17,8	84,3	618
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	105	17,07	0,8	0,1	2,6	15
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	10,35	1,8	5,3	13,4	110
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	31,33	8,5	6,3	5,9	116
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	13,03	2,6	11,6	15,1	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	4,55	0,7	0,1	27,4	113
		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				85,61	21,6	24,2	111,5	753
Всего				178,46	49,2	42	195,8	1371

заведующий столовой _____



А.Ю. Блинова