

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

13 сентября 2023 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
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	260	70,98	2,3	0,3	24,7	117
Итого				120,83	19,7	22,1	57,6	515
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	9,76	0,5	0,1	1,5	8
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,96	1,6	4,2	9,3	81
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	34,17	14,4	9,7	8,2	178
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				83,20	24,7	19,2	96	655
Всего				204,03	44,4	41,3	153,6	1170

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ

13 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
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	260	70,98	2,3	0,3	24,7	117
Итого				120,83	19,7	22,1	57,6	515
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	16,27	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,62	1,9	5,2	11,4	101
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	37,38	16,1	9,9	9,4	189
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				100,39	30,4	21,7	121,5	801
Всего				221,22	50,1	43,8	179,1	1316

заведующий столовой

А.Ю. Блинова