

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	150	49,49	22,4	14,7	37,5	376
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,96	1,6	1,2	17,2	85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				101,57	30,8	20,1	77	622
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	6,79	0,7	0,1	2,3	14
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	10,36	2	5	14,2	112
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	47,73	14,7	18,6	14,4	283
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8,18	3,8	6	13,6	124
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,53	0,4	0,2	27,1	112
		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				87,75	26,5	30,5	103,7	798
Всего				189,32	57,3	50,6	180,7	1420

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	65,20	28,8	18,6	53	502
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,96	1,6	1,2	17,2	85
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	14,01	0,4	0,4	10,5	50
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	16,18	6,1	7,3	15,2	152
Итого				102,35	36,9	27,5	95,9	789
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	11,31	1,1	0,2	3,8	24
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,59	2,4	6,2	17,5	137
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	52,54	16,5	19,9	16	308
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8,18	3,8	6	13,6	124
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,53	0,4	0,2	27,1	112
		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				102,43	31,4	33,3	125,1	929
Всего				204,78	68,3	60,8	221	1718

заведующий столовой

А.Ю. Блинова