

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ
20 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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,13	6	10,1	33,7	250
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				79,06	17,6	17,6	104,5	651
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,27	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,27	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,09	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9,37	0,7	0,3	34,3	155
		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				79,69	22,9	21,4	100,6	706
Всего				158,75	40,5	39	205,1	1357

заведующий столовой

А.Ю. Блинова



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

МЕНЮ

20 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
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				82,06	18,9	18,9	104,5	668
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	13,80	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,01	5,9	5,9	1,2	82
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,09	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9,37	0,7	0,3	34,3	155
		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				91,00	27,3	25,9	122,4	850
Всего				173,06	46,2	44,8	226,9	1518

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова