

Согласовано

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



МЕНЮ

21 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	49,56	22,3	15,1	36,6	376
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
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				119,66	33	22,5	76,1	651
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	6,79	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,62	1,6	5	11,1	98
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	46,58	14,9	12,2	9,4	208
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,93	2,3	9,5	12,8	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	6,29	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				86,37	25,1	27,5	95,1	732
Всего				206,03	58,1	50	171,2	1383

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

21 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	65,27	28,6	19,1	51,9	501
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
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				135,37	39,3	26,5	91,4	776
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	11,31	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	10,36	1,8	5,3	13,4	110
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	52,25	16,6	12,9	10,5	223
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	13,12	2,7	11,6	15,2	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	6,29	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				102,61	30,1	30,9	117,4	869
Всего				237,98	69,4	57,4	208,8	1645

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова