

Согласовано



И.О. директора
МБОУ СОШ №3 города
А. В. Гараев/

7-11лет

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценност ь, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,	
Завтрак								
2015	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	30,73	7,5	17,2	8,9	220
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	6,65	3,9	4	24,1	147
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22,68	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	15,93	0,5	0,5	12,3	59
Итого				79,11	17,5	25,2	84,5	637
Обед								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	18,00	0,5	0,1	1	8
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6,38	2	2,4	16,1	94
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	52,35	11,3	13,9	3,2	182
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,08	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10,86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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				101,05	24,1	22	96,2	677
Всего				180,16	41,6	47,2	180,7	1314

заведующий столовой

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

25 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	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	45,67	11,3	25,4	13,3	327
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	7,45	5,1	4,1	32,4	187
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	22,68	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	15,93	0,5	0,5	12,3	59
Итого				94,85	22,5	33,5	97,2	784
Обед								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	29,99	0,8	0,1	1,7	13
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,91	2,5	3	19,8	117
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	52,42	11,3	13,9	3,2	182
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,08	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10.86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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				117,68	27,6	22,9	117,5	786
Всего				212,53	50,1	56,4	214,7	1570

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова