

Согласовано

И.О. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
А.В.Тараев/



МЕНЮ

26 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	21,78	5,5	10	30,7	236
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
Итого				65,62	19,6	21,5	54,8	503
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,29	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,13	4,6	4,7	0,9	65
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	39,68	10,1	24,7	15,5	324
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	8,39	0,7	0,3	24	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				77,18	23,4	34,9	95,6	801
Всего				142,80	43	56,4	150,4	1304

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ

26 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	21,78	5,5	10	30,7	236
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
Итого				68,62	20,9	22,8	54,8	520
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	13,80	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	13,93	5,9	5,8	1,4	82
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	39,68	10,1	24,7	15,5	324
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	8,39	0,7	0,3	24	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				88,61	27,5	39,2	116,2	939
Всего				157,23	48,4	62	171	1459

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова