

Согласовано

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

/А.В.Гараев/


МЕНЮ
27 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,45	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	38,22	3,2	1,1	44,1	202
Итого				88,10	20,6	22,9	77	600
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	9,76	0,5	0,1	1,5	8
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,97	1,6	4,2	9,3	81
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	33,64	14,3	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2015	357	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	8,29	0,5	0,1	31,2	132
		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				78,72	25,1	19,3	104,3	694
Всего				166,82	45,7	42,2	181,3	1294

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

27 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,45	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	38,22	3,2	1,1	44,1	202
Итого				88,10	20,6	22,9	77	600
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	16,25	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,64	1,9	5,2	11,4	101
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	36,79	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2015	357	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	9,20	0,6	0,1	34,7	146
		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				96,75	30,9	21,8	133,2	854
Всего				184,85	51,5	44,7	210,2	1454

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова