

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

3 октября 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	39,16	10	7,6	36,3	255
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,80	4,2	2,4	28,8	153
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,99	4,9	4,5	0,3	61
Итого				80,68	24,7	19,5	74,4	582
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	10,49	0,7	3,6	1,6	43
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,98	1,5	4,9	10,9	96
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	32,49	14,2	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,71	0,2		9,7	39
		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				76,73	24,8	23,4	84,5	651
Всего				157,41	49,5	42,9	158,9	1233

заведующий столовой Блинова А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

3 октября 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	39,16	10	7,6	36,3	255
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,75	5,7	3,4	40,3	214
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,99	4,9	4,5	0,3	61
Итого				82,63	26,2	20,5	85,9	643
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	17,47	1,1	6,2	2,6	71
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,58	1,8	5,9	13,3	116
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	35,53	16	9,8	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,71	0,2		9,7	39
		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				94,24	30,3	28,3	108,3	809
Всего				176,87	56,5	48,8	194,2	1452

заведующий столовой

А.Ю. Блинова