

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

11 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	21,45	0,9	0,3	10,6	54
Итого				71,34	18,3	22,1	43,5	452
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	10,61	0,5	0,1	1,5	8
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,14	1,6	4,2	9,3	81
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	52,08	16,3	10	8	186
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				102,14	26,6	19,5	95,8	663
Всего				173,48	44,9	41,6	139,3	1115

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

11 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	44,31	14,9	21,6	2,8	266
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	21,45	0,9	0,3	10,6	54
2015	16	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	60	32,48	7,5	12,3	0,9	144
Итого				103,82	25,8	34,4	44,4	596
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	17,67	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,85	1,9	5,2	11,4	101
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	55,92	17,5	10,4	9,1	198
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				120,56	31,8	22,2	121,2	810
Всего				224,38	57,6	56,6	165,6	1406

заведующий столовой

А.Ю. Блинова