



Согласовано

и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

12 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	
<b>Завтрак</b>								
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	41,37	12,2	7,4	0,3	116
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	9,52	2,3	3,8	24	139
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>120,99</b>	<b>25,2</b>	<b>18,6</b>	<b>63,8</b>	<b>530</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	12,33	0,7	4,2	2,5	52
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	8,74	1,6	5,3	11,7	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	150	31,92	12,8	13,1	20,7	252
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,46	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
<b>Итого</b>				<b>64,61</b>	<b>20,2</b>	<b>23,2</b>	<b>76,7</b>	<b>600</b>
<b>Всего</b>				<b>185,60</b>	<b>45,4</b>	<b>41,8</b>	<b>140,5</b>	<b>1130</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

Для документов

/А.В.Гараев/

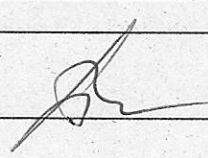
# МЕНЮ

12 октября 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	
<b>Завтрак</b>								
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	67,77	19,5	11,7	0,4	185
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	9,52	2,3	3,8	24	139
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	16,70	6,2	7,7	15,2	156
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>160,97</b>	<b>36,4</b>	<b>30,4</b>	<b>64</b>	<b>684</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	75	14,50	0,7	4,8	2,9	58
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,72	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	150	31,92	12,8	13,1	20,7	252
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,46	0,2		9,7	39
		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
<b>Итого</b>				<b>70,80</b>	<b>23,1</b>	<b>24,7</b>	<b>95,6</b>	<b>699</b>
<b>Всего</b>				<b>231,77</b>	<b>59,5</b>	<b>55,1</b>	<b>159,6</b>	<b>1383</b>

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова