

Согласовано

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

/А.В.Гараев/

МЕНЮ
13 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140	46,35	20,6	14,1	37,1	362
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,27	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	99	24,39				
Итого				81,13	24,6	15,6	69,5	520
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	12,73	0,7	0,1	2,3	14
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	10,42	2	5	14,2	112
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	48,06	16,6	17,2	15,9	284
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	11,93	4	6	15,4	133
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,64	0,7	0,1	27,4	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				94,94	28,9	29	107,3	809
Всего				176,07	53,5	44,6	176,8	1329

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

/А.В.Гараев/

МЕНЮ
13 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140	46,35	20,6	14,1	37,1	362
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,27	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	99	24,39				
Итого				81,13	24,6	15,6	69,5	520
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	90	19,10	1	0,2	3,4	22
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	12,66	2,4	6,2	17,5	137
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	57,60	19,8	20,2	19,2	337
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	14,34	4,9	7,2	18,3	160
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,64	0,7	0,1	27,4	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				118,62	36	34,7	132,9	993
Всего				199,75	60,6	50,3	202,4	1513

заведующий столовой

А.Ю. Блинова