

Согласовано



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

МЕНЮ

18 октября 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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	24,12	5,1	9,8	34,3	246
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	200	42,38	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
Итого				87,07	16,7	17,3	105,1	647
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,44	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,27	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,24	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
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				82,89	22,2	21,1	89,1	643
Всего				169,96	38,9	38,4	194,2	1290

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

18 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	
Завтрак								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	210	24,12	5,1	9,8	34,3	246
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	200	42,38	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
Итого				90,07	18	18,6	105,1	664
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	14,07	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,03	5,9	5,9	1,2	82
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,24	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
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				94,32	26,6	25,6	110,9	787
Всего				184,39	44,6	44,2	216	1451

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова