

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

24 октября 2023 г.

7-11лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,80	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
<b>Итого</b>				<b>70,21</b>	<b>19,7</b>	<b>21,8</b>	<b>57,8</b>	<b>518</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,32	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,28	4,7	4,7	0,9	66
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	40,36	10,1	24,7	15,5	324
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,42	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
<b>Итого</b>				<b>76,07</b>	<b>23,5</b>	<b>34,7</b>	<b>99</b>	<b>802</b>
<b>Всего</b>				<b>146,28</b>	<b>43,2</b>	<b>56,5</b>	<b>156,8</b>	<b>1320</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

24 октября 2023 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,80	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>115,21</b>	<b>25,5</b>	<b>27,1</b>	<b>65</b>	<b>625</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,54	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,10	6	6	1,4	83
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	150	40,36	10,1	24,7	15,5	324
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,42	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
<b>Итого</b>				<b>88,23</b>	<b>27,6</b>	<b>39,2</b>	<b>119,6</b>	<b>940</b>
<b>Всего</b>				<b>203,44</b>	<b>53,1</b>	<b>66,3</b>	<b>184,6</b>	<b>1565</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова