

Согласовано

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

МЕНЮ

25 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	79	15,46	0,6	0,2	7,4	38
Итого				65,35	18	22	40,3	436
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	10,25	0,5	0,1	1,5	8
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,07	1,5	4,2	9,1	81
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	30,97	13,3	9,6	8,1	172
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	10,32	0,3	0,1	25,2	103
		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				78,67	23,8	19,2	98,1	660
Всего				144,02	41,8	41,2	138,4	1096

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

25 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								
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	79	15,46	0,6	0,2	7,4	38
Итого				65,35	18	22	40,3	436
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	17,07	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,78	1,8	5,2	11,3	100
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	32,14	14	9,7	9,2	179
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	10,32	0,3	0,1	25,2	103
		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				94,18	28,5	21,6	123,6	801
Всего				159,53	46,5	43,6	163,9	1237

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова