



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

МЕНЮ

1 ноября 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 И ПШЕНА	210	22,26	6	10,1	33,7	250
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	250	52,98	3,7	1,3	50,9	233
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
Итого				95,81	18,4	17,9	114,7	698
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,41	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,23	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	155	41,47	9,5	11,2	10,9	188
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				84,05	22,1	21,1	88,9	642
Всего				179,86	40,5	39	203,6	1340

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

1 ноября 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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	22,26	6	10,1	33,7	250
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	250	52,98	3,7	1,3	50,9	233
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
Итого				98,81	19,7	19,2	114,7	715
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,68	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	13,97	5,9	5,8	1,2	81
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	155	41,47	9,5	11,2	10,9	188
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				96,10	26,5	25,5	110,7	785
Всего				194,91	46,2	44,7	225,4	1500

заведующий столовой

А.Ю. Блинова