

Согласовано

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

МЕНЮ

2 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								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150	56,43	23,9	17	34,9	393
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,74	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				124,29	34,5	24,4	72,5	659
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	12,73	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,93	1,6	5	11,1	98
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	51,55	15,2	12,2	10,7	214
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	11,40	2,3	9,5	12,8	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,15	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				96,92	25,4	27,5	96,4	738
Всего				221,21	59,9	51,9	168,9	1397

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

2 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								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	200	76,33	31,2	22,3	48,9	529
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,75	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				144,20	41,8	29,7	86,5	795
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	80	16,97	0,9	0,2	3	19
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	10,72	1,8	5,3	13,4	110
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	56,70	16,9	12,9	12	230
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	13,68	2,7	11,6	15,2	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,15	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				112,50	30,2	30,9	118,1	871
Всего				256,70	72	60,6	204,6	1666

заведующий столовой

А.Ю. Блинова