

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
/А.В. Гараев/**МЕНЮ**
21 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	22,72	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
Итого				69,13	19,7	21,8	57,8	518
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,11	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	11,27	4,7	4,7	0,9	66
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,08	11,5	28,8	18,1	378
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,46	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				82,61	24,9	38,8	101,6	856
Всего				151,74	44,6	60,6	159,4	1374

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

21 ноября 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	22,72	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
Итого				72,13	21	23,1	57,8	535
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,19	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,10	6	5,9	1,4	82
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,08	11,5	28,8	18,1	378
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,46	0,7	0,1	27,4	111
		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				94,64	29	43,2	122,2	993
Всего				166,77	50	66,3	180	1528

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова