Согласовано

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

МЕНЮ

23 ноября 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	57,90	15,6	9,8	0,3	152
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,10	1,9	4,3	19,3	123
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,97	1,7	1,3	17,3	87
		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				**119,09**	**26**	**19,6**	**59,2**	**523**
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	15,95	0,7	4,2	2,6	51
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	9,18	1,6	5,3	11,8	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	39,45	14,4	13,3	20,7	274
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,57	0,2		9,7	39
		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				**76,31**	**21,8**	**23,4**	**76,9**	**621**
Всего				**195,40**	**47,8**	**43**	**136,1**	**1144**

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ
23 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	79,98	21,6	13,9	0,4	212
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,37	2,3	5,2	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,97	1,7	1,3	17,3	87
		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				**143,44**	**32,4**	**24,6**	**64,1**	**614**
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	22,76	1	5,9	3,6	73
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,23	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	39,45	14,4	13,3	20,7	274
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,57	0,2		9,7	39
		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				**87,21**	**25**	**26**	**96,3**	**736**
Всего				**230,65**	**57,4**	**50,6**	**160,4**	**1350**

заведующий столовой _____ А.Ю. Блинова