

Согласовано

И.О. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"
А.В.Гараев/



МЕНЮ

28 ноября 2023 г.

7-11лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2015	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	35,50	10	7,6	36,3	255
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	211	27,08	5,9	5,3	9,5	119
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,84	4,2	2,4	28,8	153
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,98	4,9	4,5	0,3	61
Итого				78,40	25	19,8	74,9	588
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	12,07	0,7	3,6	1,6	43
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8,51	1,5	4,9	10,9	96
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	31,36	14,3	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,15	3,3	4,6	22,1	143
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				77,82	24,9	23,4	84,5	651
Всего				156,22	49,9	43,2	159,4	1239

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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



МЕНЮ

28 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	35,50	10	7,6	36,3	255
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	211	27,08	5,9	5,3	9,5	119
2015	421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,79	5,7	3,4	40,3	214
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,98	4,9	4,5	0,3	61
Итого				80,35	26,5	20,8	86,4	649
Обед								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	20,10	1,1	6,2	2,6	71
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,25	1,8	5,9	13,3	116
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	34,26	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,98	4	5,6	26,4	171
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,57	0,2		9,7	39
		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				96,44	30,3	28,4	108,3	809
Всего				176,79	56,8	49,2	194,7	1458

заведующий столовой  А.Ю. Блинова