

Согласовано

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



МЕНЮ

5 декабря 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	22,68	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
Итого				68,51	19,7	21,8	57,8	518
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,71	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	12,85	4,7	4,7	0,9	66
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	46,91	11,5	28,8	18,1	378
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,74	0,2		14,6	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
Итого				86,22	24,4	38,7	88,8	802
Всего				154,73	44,1	60,5	146,6	1320

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

МЕНЮ

5 декабря 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	22,68	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
Итого				77,51	21	23,1	57,8	535
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	14,53	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,07	6	6	1,4	83
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	53,63	13,2	32,9	20,6	432
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,74	0,2		14,6	59
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,07	4,6	0,4	30,1	142
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
Итого				104,51	30,2	47,3	111,9	994
Всего				176,02	51,2	70,4	169,7	1529

заведующий столовой

А.Ю. Блинова