

Согласовано

и.о. директора
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

А.В.Гараев/



МЕНЮ
7 декабря 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	60,94	17,1	8,9	0,3	149
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,10	1,9	4,3	19,3	123
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				135,86	29,6	20,6	57,2	538
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	18,42	0,7	4,2	2,6	51
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	8,97	1,6	5,3	11,8	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	43,02	16,1	13,6	20,7	286
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,56	0,2		9,7	39
		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				81,11	23,5	23,7	76,9	633
Всего				216,97	53,1	44,3	134,1	1171

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

7 декабря 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	80	69,05	19,5	9,6	0,4	166
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	9,10	1,9	4,3	19,3	123
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
Итого				143,97	32	21,3	57,3	555
Обед								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	26,31	1	5,9	3,6	73
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,00	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	57,43	21,4	18,2	27,4	381
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,56	0,2		9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
Итого				107,04	32	30,9	103	843
Всего				251,01	64	52,2	160,3	1398

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова