

Согласовано

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

МЕНЮ

13 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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,07	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,60	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	300	66,30	1,5	1,2	44,5	195
Итого				92,51	10	11,5	108,3	577
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	4,97	0,7	4,4	5,4	65
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	12,88	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,33	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				79,44	22,2	21,1	87,6	637
Всего				171,95	32,2	32,6	195,9	1214

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

13 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								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,07	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,60	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	300	66,30	1,5	1,2	44,5	195
Итого				92,51	10	11,5	108,3	577
Обед								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	8,92	1,2	7,4	9,2	109
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,04	5,9	5,9	1,2	82
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,33	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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				89,15	26,6	25,6	108,6	778
Всего				181,66	36,6	37,1	216,9	1355

заведующий столовой _____

А.Ю. Блинова