

Согласовано

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

МЕНЮ

15 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	41,27	12,9	13,8	12,7	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,98	1,7	3,7	16,9	108
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,80	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	15,54	0,5	0,5	12,3	59
Итого				74,13	19,1	19,5	74,3	551
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	16,72	0,5	0,1	1,5	8
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,40	1,5	4,1	7,7	75
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	30,21	13,7	10,1	4,5	169
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,15	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,60	0,4	0,2	27,1	112
		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				80,22	24,3	19,7	95	660
Всего				154,35	43,4	39,2	169,3	1211

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

и.о. директора

А.В.Гараев/

МЕНЮ

15 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								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	69,01	24,9	26,6	0,3	339
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,44	2,3	5,3	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,80	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	15,54	0,5	0,5	12,3	59
Итого				105,33	31,7	33,9	69,1	710
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	27,86	0,8	0,1	2,5	14
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,71	1,8	5,2	9,5	92
2015	262	ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ	100	38,47	15,3	10,3	4,5	194
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,98	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,60	0,4	0,2	27,1	112
		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				106,29	29,5	22,2	117,1	807
Всего				211,62	61,2	56,1	186,2	1517

заведующий столовой

А.Ю. Блинова