

Согласовано  
 и.о. директора  
 МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"  
 /И.В.Тарасова/  


## МЕНЮ

16 января 2024 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	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	22,54	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
<b>Итого</b>				<b>68,37</b>	<b>19,7</b>	<b>21,8</b>	<b>57,8</b>	<b>518</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	8,99	0,8	4,4	7,8	74
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	13,12	4,7	4,7	0,9	66
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	47,31	11,5	28,8	18,1	378
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,69	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
<b>Итого</b>				<b>87,12</b>	<b>24,4</b>	<b>38,7</b>	<b>88,8</b>	<b>802</b>
<b>Всего</b>				<b>155,49</b>	<b>44,1</b>	<b>60,5</b>	<b>146,6</b>	<b>1320</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора  
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"  
/И.В.Тарасова/

# МЕНЮ

16 января 2024 г.

12-18 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	22,54	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	124
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
<b>Итого</b>				<b>71,37</b>	<b>21</b>	<b>23,1</b>	<b>57,8</b>	<b>535</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	14,98	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,39	6	6	1,4	83
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	54,07	13,2	32,9	20,6	432
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,69	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
<b>Итого</b>				<b>105,67</b>	<b>30,2</b>	<b>47,3</b>	<b>111,9</b>	<b>994</b>
<b>Всего</b>				<b>177,04</b>	<b>51,2</b>	<b>70,4</b>	<b>169,7</b>	<b>1529</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова