

Согласовано

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

## МЕНЮ

24 января 2024 г.

7-11лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	20,99	6	10,1	33,6	249
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,55	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	46,80	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	12,99	5,3	5,5		72
<b>Итого</b>				<b>85,87</b>	<b>16,7</b>	<b>16,8</b>	<b>104,4</b>	<b>639</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,04	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	13,01	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,62	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
<b>Итого</b>				<b>83,93</b>	<b>22,2</b>	<b>21,1</b>	<b>89,1</b>	<b>643</b>
<b>Всего</b>				<b>169,80</b>	<b>38,9</b>	<b>37,9</b>	<b>193,5</b>	<b>1282</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

24 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>								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	20,99	6	10,1	33,6	249
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,55	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	46,80	2,9	1	40,7	186
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	12,99	5,3	5,5		72
<b>Итого</b>				<b>85,87</b>	<b>16,7</b>	<b>16,8</b>	<b>104,4</b>	<b>639</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,08	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,18	5,9	5,9	1,2	81
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,62	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
<b>Итого</b>				<b>95,74</b>	<b>26,6</b>	<b>25,6</b>	<b>110,9</b>	<b>786</b>
<b>Всего</b>				<b>181,61</b>	<b>43,3</b>	<b>42,4</b>	<b>215,3</b>	<b>1425</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_

А.Ю. Блинова