

## МЕНЮ

26 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>								
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	31,51	10	10,7	9,5	173
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	5,31	1,6	1,7	16,8	88
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,75	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	113
<b>Итого</b>				<b>96,38</b>	<b>21,2</b>	<b>18,9</b>	<b>67,7</b>	<b>532</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	17,82	0,5	0,1	1,5	8
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,38	1,2	4,1	6,5	68
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	29,64	13,6	9,6	4,5	162
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,21	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,35	0,3	0,1	26,1	107
		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>76,54</b>	<b>23,8</b>	<b>19,1</b>	<b>92,8</b>	<b>641</b>
<b>Всего</b>				<b>172,92</b>	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>160,5</b>	<b>1173</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_



А.Ю. Блинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

26 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	42,00	13,3	14,1	12,8	230
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	9,44	2,3	3,8	24,1	140
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,75	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	5,6	5	9	113
<b>Итого</b>				<b>111,00</b>	<b>25,2</b>	<b>24,4</b>	<b>78,3</b>	<b>641</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	80	23,76	0,6	0,1	2	11
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,40	1,4	5,1	8,1	84
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	29,64	13,6	9,6	4,5	162
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,64	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,35	0,3	0,1	26,1	107
		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>88,46</b>	<b>27,1</b>	<b>21,3</b>	<b>114,2</b>	<b>759</b>
<b>Всего</b>				<b>199,46</b>	<b>52,3</b>	<b>45,7</b>	<b>192,5</b>	<b>1400</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова