



Согласовано

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

МЕНЮ

31 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	
Завтрак								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	61,04	14,9	21,9	2,8	268
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	135	29,67	1,1	0,3	9,8	70
Итого				95,80	18,5	22,4	42,7	470
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	17,82	0,5	0,1	1,5	10
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,71	1,6	5,2	9,3	92
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	29,06	14,3	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,69	3,5	5,6	22,4	161
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,00	0,4	0,2	27,1	114
		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				81,42	25,2	21,4	100,5	707
Всего				177,22	43,7	43,8	143,2	1177

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

МЕНЮ

31 января 2024 г.

12-18 лет



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	61,01	14,9	21,9	2,8	268
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,55	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	16,07	6,2	7,7	15,2	156
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	29,67	1,1	0,3	9,8	70
Итого				111,84	24,7	30,1	57,9	626
Обед								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	23,69	0,8	0,1	2,5	16
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,26	1,9	6,1	11,4	112
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	32,14	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,18	4,2	6,4	26,7	191
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	9,00	0,4	0,2	27,1	114
		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				103,01	30,9	23,6	125,9	855
Всего				214,85	55,6	53,7	183,8	1481

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова