

Согласовано

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

## МЕНЮ

2 февраля 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	52,47	22,5	15	37,5	380
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,73	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	16,73	0,5	0,5	12,3	66
<b>Итого</b>				<b>78,47</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>82,2</b>	<b>604</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	16,13	0,7	0,1	2,3	14
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	9,66	2	4,9	14,1	114
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	55,01	14,9	21,8	14,4	313
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	12,24	4	6	15,4	133
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>110,43</b>	<b>26,5</b>	<b>33,4</b>	<b>101,1</b>	<b>819</b>
<b>Всего</b>				<b>188,90</b>	<b>53,5</b>	<b>50,4</b>	<b>183,3</b>	<b>1423</b>

заведующий столовой

*А.Ю. Блинова*  
А.Ю. Блинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

2 февраля 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	69,10	28,8	19	53	506
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,73	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	16,73	0,5	0,5	12,3	66
<b>Итого</b>				<b>95,10</b>	<b>33,3</b>	<b>21</b>	<b>97,7</b>	<b>730</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	26,87	1,1	0,2	3,8	24
2015	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	11,75	2,4	6,1	17,4	140
2015	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	61,05	16,7	24	16	345
2015	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	14,70	4,9	7,2	18,3	160
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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>134,29</b>	<b>32,3</b>	<b>38,3</b>	<b>125,4</b>	<b>985</b>
<b>Всего</b>				<b>229,39</b>	<b>65,6</b>	<b>59,3</b>	<b>223,1</b>	<b>1715</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова