

Согласовано

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



## МЕНЮ

8 февраля 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	52,50	22,5	15,1	37,5	380
2015	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	17,72	5,9	5,1	9,8	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>123,03</b>	<b>35,2</b>	<b>24,4</b>	<b>69,6</b>	<b>652</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	13,07	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,13	1,6	5	11,1	102
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	36,32	15,3	12,2	11,3	217
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,68	2,3	9,5	12,8	149
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>90,03</b>	<b>25</b>	<b>27,4</b>	<b>84,2</b>	<b>694</b>
<b>Всего</b>				<b>213,06</b>	<b>60,2</b>	<b>51,8</b>	<b>153,8</b>	<b>1346</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова

Согласовано

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



## МЕНЮ

8 февраля 2024 г.

12-18 лет

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	200	69,19	28,8	19,1	53	507
2015	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	17,72	5,9	5,1	9,8	111
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	50,27	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>139,72</b>	<b>41,5</b>	<b>28,4</b>	<b>85,1</b>	<b>779</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	31,77	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	9,65	1,8	5,3	13,4	114
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	40,12	17	12,9	12,7	233
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	12,81	2,7	11,6	15,2	179
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>111,71</b>	<b>30</b>	<b>30,8</b>	<b>106,8</b>	<b>833</b>
<b>Всего</b>				<b>251,43</b>	<b>71,5</b>	<b>59,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1612</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова