

Согласовано

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

# МЕНЮ

9 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	42,00	13,3	14,1	12,8	230
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,91	1,7	3,7	16,9	108
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	200	46,80	2,9	1	40,7	186
<b>Итого</b>				<b>105,98</b>	<b>21,9</b>	<b>20,3</b>	<b>102,8</b>	<b>682</b>
<b>Обед</b>								
2015	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	2,72	1,2	2,9	5,4	53
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,22	1,5	4,1	7,7	76
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	28,64	13,5	9	4,3	154
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,21	3,3	4,6	22,1	150
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,97	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
<b>Итого</b>				<b>62,90</b>	<b>24,8</b>	<b>21,4</b>	<b>98,7</b>	<b>700</b>
<b>Всего</b>				<b>168,88</b>	<b>46,7</b>	<b>41,7</b>	<b>201,5</b>	<b>1382</b>

заведующий столовой



А.Ю. Излинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

9 февраля 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	87	61,19	22,1	23,6	0,3	302
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,34	2,3	5,3	24,1	154
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>98,53</b>	<b>28,9</b>	<b>30,9</b>	<b>69,1</b>	<b>680</b>
<b>Обед</b>								
2015	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	4,52	1,8	5	9,2	89
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,45	1,8	5,2	9,5	94
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	28,64	13,5	9	4,3	154
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	14,64	4	5,6	26,4	180
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,97	0,4	0,2	27,1	114
		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>70,89</b>	<b>28,7</b>	<b>25,8</b>	<b>123,6</b>	<b>855</b>
<b>Всего</b>				<b>169,42</b>	<b>57,6</b>	<b>56,7</b>	<b>192,7</b>	<b>1535</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова