

Согласовано

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

## МЕНЮ

12 марта 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	35,50	10	7,6	36,3	262
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	172
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	17,12	4,9	4,5	0,3	61
<b>Итого</b>				<b>83,46</b>	<b>23,4</b>	<b>17,8</b>	<b>61,6</b>	<b>566</b>
<b>Обед</b>								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	15,13	0,6	3,6	1,6	43
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8,41	1,5	4,9	10,9	97
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	28,64	14,3	9,7	8,1	177
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	12,98	3,3	4,6	22,1	150
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,56	1,4	0,1	21,5	90
		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>75,86</b>	<b>26</b>	<b>23,5</b>	<b>96,3</b>	<b>710</b>
<b>Всего</b>				<b>159,32</b>	<b>49,4</b>	<b>41,3</b>	<b>157,9</b>	<b>1276</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

12 марта 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	172	ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	35,50	10	7,6	36,3	262
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	28,30	6,2	5,5	9,9	172
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	17,12	4,9	4,5	0,3	61
<b>Итого</b>				<b>83,46</b>	<b>23,4</b>	<b>17,8</b>	<b>61,6</b>	<b>566</b>
<b>Обед</b>								
2015	19	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	90	23,11	1	5,6	2,3	64
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,11	1,8	5,9	13,3	117
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	29,39	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,57	4	5,6	26,4	180
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,56	1,4	0,1	21,5	90
		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>91,41</b>	<b>31,4</b>	<b>27,9</b>	<b>119,8</b>	<b>863</b>
<b>Всего</b>				<b>174,87</b>	<b>54,8</b>	<b>45,7</b>	<b>181,4</b>	<b>1429</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_

А.Ю. Блинова