

Согласовано

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

# МЕНЮ

13 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>								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,55	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,59	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
<b>Итого</b>				<b>41,67</b>	<b>14,7</b>	<b>16,6</b>	<b>63,8</b>	<b>465</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,04	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	13,02	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,61	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
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>83,93</b>	<b>22,2</b>	<b>21,1</b>	<b>89,1</b>	<b>643</b>
<b>Всего</b>				<b>125,60</b>	<b>36,9</b>	<b>37,7</b>	<b>152,9</b>	<b>1108</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова

Согласовано

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

# МЕНЮ

13 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>								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,55	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,59	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
<b>Итого</b>				<b>44,67</b>	<b>16</b>	<b>17,9</b>	<b>63,8</b>	<b>482</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,08	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	16,20	5,9	5,9	1,2	82
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,61	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,87	2,3	0,2	15,3	72
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	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
<b>Итого</b>				<b>95,75</b>	<b>26,6</b>	<b>25,6</b>	<b>110,9</b>	<b>787</b>
<b>Всего</b>				<b>140,42</b>	<b>42,6</b>	<b>43,5</b>	<b>174,7</b>	<b>1269</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова