

Согласовано

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

## МЕНЮ

25 марта 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             | 268   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                | 60    | 42,21         | 9,8               | 13,4        | 8,9          | 194                           |
| 2015             | 203   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 105   | 7,10          | 3,9               | 4           | 24,1         | 147                           |
| 2015             | 380   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ     | 200   | 17,98         | 3,3               | 3,3         | 24,1         | 145                           |
|                  |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30    | 2,54          | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            |
| 2015             | 338   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 110   | 25,74         | 0,9               | 0,2         | 8,1          | 85                            |
| <b>Итого</b>     |   |  |       | <b>95,57</b>  | <b>20,2</b>       | <b>21,1</b> | <b>80,3</b>  | <b>642</b>                    |
| <b>Обед</b>      |   |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2015             | 70  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)      | 60    | 17,40         | 0,5               | 0,1         | 1            | 8                             |
| 2015             | 103   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 220   | 6,97          | 2,6               | 2,6         | 18,3         | 112                           |
| 2015             | 265   | ПЛОВ                                     | 150   | 47,12         | 12,3              | 23          | 26,7         | 365                           |
| 2021             | РЦ<br>10,86,590-<br>003-<br>17840891-<br>2016 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 200   | 10,08         |                   |             | 19,4         | 76                            |
|                  |   | 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>86,71</b>  | <b>20,3</b>       | <b>26,3</b> | <b>97,5</b>  | <b>714</b>                    |
| <b>Всего</b>     |   |  |       | <b>182,28</b> | <b>40,5</b>       | <b>47,4</b> | <b>177,8</b> | <b>1356</b>                   |

заведующий столовой \_\_\_\_\_ А.Ю. Блинова

Согласовано

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

## МЕНЮ

25 марта 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             | 268   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                | 90    | 62,86         | 14,5              | 19,8        | 13,3         | 288                           |
| 2015             | 203   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 145   | 7,97          | 5,1               | 4,1         | 32,4         | 187                           |
| 2015             | 380   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ     | 200   | 17,98         | 3,3               | 3,3         | 24,1         | 145                           |
|                  |   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30    | 2,54          | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            |
| 2015             | 338   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 110   | 25,74         | 0,9               | 0,2         | 8,1          | 85                            |
| <b>Итого</b>     |   |  |       | <b>117,09</b> | <b>26,1</b>       | <b>27,6</b> | <b>93</b>    | <b>776</b>                    |
| <b>Обед</b>      |   |  |       |               |                   |             |              |                               |
| 2015             | 70  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)      | 100   | 28,99         | 0,8               | 0,1         | 1,7          | 13                            |
| 2015             | 103   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250   | 7,90          | 2,9               | 2,9         | 20,7         | 126                           |
| 2015             | 265   | ПЛОВ                                     | 200   | 62,86         | 15                | 21,3        | 35,3         | 397                           |
| 2021             | РЦ<br>10,86,590-<br>003-<br>17840891-<br>2016 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 200   | 10,08         |                   |             | 19,4         | 76                            |
|                  |   | 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>117,57</b> | <b>26,3</b>       | <b>25,2</b> | <b>126,1</b> | <b>846</b>                    |
| <b>Всего</b>     |   |  |       | <b>234,66</b> | <b>52,4</b>       | <b>52,8</b> | <b>219,1</b> | <b>1622</b>                   |

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова