



Согласовано



и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

12 сентября 2023 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	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	210	23,56	5	9,8	32,8	240
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	25,73	5,6	5	9	113
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>112,40</b>	<b>24,9</b>	<b>26,6</b>	<b>64,1</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	20,41	1,3	7,4	12,9	124
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	14,00	6	5,9	1,4	82
2015	263	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	140	34,09	8,2	21,5	15,5	287
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,28	2,3	0,2	15,3	72
2015	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,02	0,7	0,3	20,2	98
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,24	4,6	0,4	30,1	142
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>89,08</b>	<b>25,7</b>	<b>36,1</b>	<b>112,4</b>	<b>887</b>
<b>Всего</b>				<b>201,48</b>	<b>50,6</b>	<b>62,7</b>	<b>176,5</b>	<b>1501</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова