

Согласовано

И.о. директора  
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"  
/А.В. Гараев/

# МЕНЮ

14 сентября 2023 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	60,91	17,1	8,9	0,3	149
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	6,59	1,8	2,4	19,2	106
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>95,60</b>	<b>25,1</b>	<b>14,7</b>	<b>51,8</b>	<b>440</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	9,02	0,7	4,2	2,6	51
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	10,32	1,6	5,3	11,8	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	42,04	15,7	13,5	20,7	283
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	4,89	0,2		9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>72,43</b>	<b>23,1</b>	<b>23,6</b>	<b>76,9</b>	<b>630</b>
<b>Всего</b>				<b>168,03</b>	<b>48,2</b>	<b>38,3</b>	<b>128,7</b>	<b>1070</b>

заведующий столовой А.Ю. Блинова А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора  
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"  
/А.В.Гараев/

## МЕНЮ

14 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	69,02	19,5	9,6	0,4	166
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	6,59	1,8	2,4	19,2	106
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	24,98	3,9	3,2	17,2	114
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>103,71</b>	<b>27,5</b>	<b>15,4</b>	<b>51,9</b>	<b>457</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	12,87	1	5,9	3,5	73
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,54	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	42,04	15,7	13,5	20,7	283
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	4,89	0,2		9,7	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,08	5,3	0,7	33,9	163
<b>Итого</b>				<b>80,54</b>	<b>26,3</b>	<b>26,2</b>	<b>96,2</b>	<b>745</b>
<b>Всего</b>				<b>184,25</b>	<b>53,8</b>	<b>41,6</b>	<b>148,1</b>	<b>1202</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова