



Согласовано

и.о. директора  
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

**МЕНЮ**

22 сентября 2023 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	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	49,15	20,4	21,8	0,3	278
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,23	2,3	5,3	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,51	1,4	1,1	16,9	83
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>70,01</b>	<b>26,4</b>	<b>28,4</b>	<b>56,4</b>	<b>586</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	16,27	0,8	0,1	2,5	14
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,45	1,8	5,2	9,5	93
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	20,97	8,6	8,9	4,6	139
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	16,28	3,9	5,5	26,2	169
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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>81,50</b>	<b>22,3</b>	<b>20,5</b>	<b>112,7</b>	<b>731</b>
<b>Всего</b>				<b>151,51</b>	<b>48,7</b>	<b>48,9</b>	<b>169,1</b>	<b>1317</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова