

Согласовано



и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгог реченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

28 сентября 2023 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>								
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	59,32	16,1	9,9	0,3	155
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	8,89	1,8	4,3	19	122
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,75	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>136,08</b>	<b>28,5</b>	<b>21,6</b>	<b>56,9</b>	<b>543</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	9,28	0,7	4,2	2,6	51
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	8,61	1,6	5,3	11,8	104
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	35,90	12,8	12,9	23,1	271
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,71	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
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	27,17				
<b>Итого</b>				<b>92,83</b>	<b>20,2</b>	<b>23</b>	<b>79,3</b>	<b>618</b>
<b>Всего</b>				<b>228,91</b>	<b>48,7</b>	<b>44,6</b>	<b>136,2</b>	<b>1161</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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



## МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	59,32	16,1	9,9	0,3	155
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	85	9,49	2	4,6	20,3	130
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,75	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	42,00	4,5	4	7,2	90
<b>Итого</b>				<b>136,68</b>	<b>28,7</b>	<b>21,9</b>	<b>58,2</b>	<b>551</b>
<b>Обед</b>								
2015	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	13,24	1	5,9	3,6	73
2015	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9,58	1,8	5,9	13,3	116
2015	284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	35,90	12,8	12,9	23,1	271
2003	349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,71	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
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	27,17				
<b>Итого</b>				<b>100,80</b>	<b>23,4</b>	<b>25,6</b>	<b>98,7</b>	<b>733</b>
<b>Всего</b>				<b>237,48</b>	<b>52,1</b>	<b>47,5</b>	<b>156,9</b>	<b>1284</b>

заведующий столовой \_\_\_\_\_

А.Ю. Блинова