

Согласовано

и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

**МЕНЮ**

5 октября 2023 г.

7-11 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	49,66	22,5	15,1	37,5	380
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,74	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>117,52</b>	<b>33,1</b>	<b>22,5</b>	<b>75,1</b>	<b>646</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	12,73	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,63	1,6	5	11,1	98
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	51,59	15,3	12,2	11,3	217
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10,93	2,3	9,5	12,8	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,64	0,7	0,1	27,4	113
		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>96,68</b>	<b>25,5</b>	<b>27,5</b>	<b>97</b>	<b>741</b>
<b>Всего</b>				<b>214,20</b>	<b>58,6</b>	<b>50</b>	<b>172,1</b>	<b>1387</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

# МЕНЮ

5 октября 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	65,41	28,8	19,1	53	507
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	22,74	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>133,27</b>	<b>39,4</b>	<b>26,5</b>	<b>90,6</b>	<b>773</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	21,21	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	10,37	1,8	5,3	13,4	110
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	56,76	17	12,9	12,7	233
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	13,13	2,7	11,6	15,2	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	5,64	0,7	0,1	27,4	113
		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>116,39</b>	<b>30,5</b>	<b>30,9</b>	<b>119,6</b>	<b>879</b>
<b>Всего</b>				<b>249,66</b>	<b>69,9</b>	<b>57,4</b>	<b>210,2</b>	<b>1652</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова