

Согласовано

и.о. директора

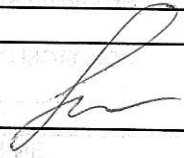
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/



**МЕНЮ**  
9 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	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	30,21	7,5	17,2	8,9	220
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	6,65	3,9	4	24,1	147
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	23,44	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	27,17				
<b>Итого</b>				<b>90,59</b>	<b>17</b>	<b>24,7</b>	<b>72,2</b>	<b>578</b>
<b>Обед</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	18,00	0,5	0,1	1	8
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6,45	2	2,4	16,1	94
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,28	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10,86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	266	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>116,79</b>	<b>27,4</b>	<b>25,2</b>	<b>96,5</b>	<b>721</b>
<b>Всего</b>				<b>207,38</b>	<b>44,4</b>	<b>49,9</b>	<b>168,7</b>	<b>1299</b>
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	23,44	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	27,17				
<b>Итого</b>				<b>90,59</b>	<b>17</b>	<b>24,7</b>	<b>72,2</b>	<b>578</b>
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	18,00	0,5	0,1	1	8
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6,45	2	2,4	16,1	94
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,28	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10,86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	266	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>116,79</b>	<b>27,4</b>	<b>25,2</b>	<b>96,5</b>	<b>721</b>
<b>Всего</b>				<b>207,38</b>	<b>44,4</b>	<b>49,9</b>	<b>168,7</b>	<b>1299</b>

заведующий столовой  А.Ю. Блинова

заведующий столовой

Согласовано

и.о. директора

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/



# МЕНЮ

9 октября 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	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	44,90	11,3	25,4	13,3	327
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	7,45	5,1	4,1	32,4	187
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	23,44	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	15,93	0,4	0,4	10,5	50
<b>Итого</b>				<b>94,84</b>	<b>22,4</b>	<b>33,4</b>	<b>95,4</b>	<b>775</b>
<b>Обед</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	29,99	0,8	0,1	1,7	13
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,99	2,5	3	19,8	117
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,28	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10,86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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>133,36</b>	<b>30,9</b>	<b>26,1</b>	<b>117,8</b>	<b>830</b>
<b>Всего</b>				<b>228,20</b>	<b>53,3</b>	<b>59,5</b>	<b>213,2</b>	<b>1605</b>
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	23,44	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	15,93	0,4	0,4	10,5	50
<b>Итого</b>				<b>34,49</b>	<b>2,4</b>	<b>3,4</b>	<b>34,6</b>	<b>161</b>
<b>Ужин</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	29,99	0,8	0,1	1,7	13
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,99	2,5	3	19,8	117
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,28	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	5,4	5	24,4	164
2021	РЦ 10,86	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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>133,36</b>	<b>30,9</b>	<b>26,1</b>	<b>117,8</b>	<b>830</b>
<b>Всего</b>				<b>228,20</b>	<b>53,3</b>	<b>59,5</b>	<b>213,2</b>	<b>1605</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова