

Согласовано



и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

17 октября 2023 г.

7-11лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                       |       |                   |             |              |                               |
| 2015             | 172           | ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ           | 310   | 10                | 7,6         | 36,3         | 255                           |
| 2015             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                 | 200   | 5,6               | 5           | 9            | 113                           |
| 2015             | 421           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50    | 4,2               | 2,4         | 28,8         | 153                           |
| 2015             | 209           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                         | 40    | 4,9               | 4,5         | 0,3          | 61                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                       |       | <b>24,7</b>       | <b>19,5</b> | <b>74,4</b>  | <b>582</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |                                       |       |                   |             |              |                               |
| 2015             | 19            | САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 60    | 0,7               | 3,6         | 1,6          | 43                            |
| 2015             | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ          | 200   | 1,5               | 4,9         | 10,9         | 96                            |
| 2015             | 235           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ            | 90    | 14,3              | 9,7         | 8,1          | 177                           |
| 2015             | 128           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 150   | 3,3               | 4,6         | 22,1         | 143                           |
| 2003             | 349           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 0,2               |             | 9,7          | 39                            |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30    | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40    | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            |
| <b>Итого</b>     |               |                                       |       | <b>24,9</b>       | <b>23,4</b> | <b>84,5</b>  | <b>651</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |                                       |       | <b>49,6</b>       | <b>42,9</b> | <b>158,9</b> | <b>1233</b>                   |

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

А.В.Гараев/

**МЕНЮ**  
17 октября 2023 г.

12-18 лет



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                   | Выход | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--------------------------------------|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |                                      |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |                                      |       |                   |             |              |                                |
| 2015               | 172           | ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ          | 310   | 10                | 7,6         | 36,3         | 255                            |
| 2015               | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                | 200   | 5,6               | 5           | 9            | 113                            |
| 2015               | 421           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                   | 70    | 5,7               | 3,4         | 40,3         | 214                            |
| 2015               | 209           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40    | 4,9               | 4,5         | 0,3          | 61                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                      |       | <b>26,2</b>       | <b>20,5</b> | <b>85,9</b>  | <b>643</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |                                      |       |                   |             |              |                                |
| 2015               | 19            | САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100   | 1,1               | 6,2         | 2,6          | 71                             |
| 2015               | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250   | 1,8               | 5,9         | 13,3         | 116                            |
| 2015               | 235           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ           | 100   | 16                | 9,9         | 9,2          | 188                            |
| 2015               | 128           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 180   | 4                 | 5,6         | 26,4         | 171                            |
| 2003               | 349           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 200   | 0,2               |             | 9,7          | 39                             |
|                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60    | 4,6               | 0,4         | 30,1         | 142                            |
|                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40    | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                             |
| <b>Итого</b>       |               |                                      |       | <b>30,3</b>       | <b>28,4</b> | <b>108,3</b> | <b>809</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |                                      |       | <b>56,5</b>       | <b>48,9</b> | <b>194,2</b> | <b>1452</b>                    |

заведующий столовой

А.Ю. Блинова