

Согласовано

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

# МЕНЮ

20 октября 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	38,78	13,3	14,1	12,8	230
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,98	1,7	3,7	16,9	108
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,27	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	25,35	1	0,4	12,1	62
<b>Итого</b>				<b>82,50</b>	<b>20</b>	<b>19,7</b>	<b>74,2</b>	<b>558</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	10,61	0,5	0,1	1,5	8
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,38	1,5	4,1	7,7	75
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,33	14,6	17,1	3,5	226
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	13,90	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,70	0,4	0,2	27,1	112
		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>111,08</b>	<b>25,2</b>	<b>26,7</b>	<b>94</b>	<b>717</b>
<b>Всего</b>				<b>193,58</b>	<b>45,2</b>	<b>46,4</b>	<b>168,2</b>	<b>1275</b>

заведующий столовой



А.Ю. Блинова

Согласовано

и.о. директора

МБОУ СОШ №3 города Волгореченска"

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

20 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>								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	61,45	25,5	27,2	0,3	347
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,44	2,3	5,3	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	7,27	1,7	1,3	17,3	87
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	230	48,74	3,4	1,2	46,9	214
<b>Итого</b>				<b>132,02</b>	<b>35,2</b>	<b>35,2</b>	<b>103,7</b>	<b>873</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	17,68	0,8	0,1	2,5	14
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,65	1,8	5,2	9,5	93
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,33	14,6	17,1	3,5	226
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,67	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,70	0,4	0,2	27,1	112
		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>125,31</b>	<b>28,8</b>	<b>29</b>	<b>116,1</b>	<b>840</b>
<b>Всего</b>				<b>257,33</b>	<b>64</b>	<b>64,2</b>	<b>219,8</b>	<b>1713</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова