

Согласовано

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

# МЕНЮ

13 ноября 2023 г.

7-11лет



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	30,34	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	15,75	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	21,83				
<b>Итого</b>				<b>77,69</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	17,40	0,5	0,1	1	8
2015	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	7,56	2,6	2,6	18,3	108
2015	265	ПЛОВ	150	47,94	12,3	23	26,7	362
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		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>89,14</b>	<b>20,3</b>	<b>26,3</b>	<b>97,5</b>	<b>707</b>
<b>Всего</b>				<b>166,83</b>	<b>37,3</b>	<b>51</b>	<b>169,7</b>	<b>1285</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

# МЕНЮ

13 ноября 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	45,08	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	15,75	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	21,83				
<b>Итого</b>				<b>93,23</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>84,9</b>	<b>725</b>
<b>Обед</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	28,99	0,8	0,1	1,7	13
2015	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,57	2,9	2,9	20,7	122
2015	265	ПЛОВ	200	63,95	16,3	30,7	35,3	483
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	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>120,79</b>	<b>27,6</b>	<b>34,6</b>	<b>126,1</b>	<b>928</b>
<b>Всего</b>				<b>214,02</b>	<b>49,6</b>	<b>67,6</b>	<b>211</b>	<b>1653</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова