

Согласовано

МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"

и.о. директора

/А.В.Гараев/

# МЕНЮ

17 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	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	38,18	13,1	13,9	12,8	228
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	7,98	1,7	3,7	16,9	108
2015	378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	15,12	0,5	0,5	12,3	59
<b>Итого</b>				<b>66,86</b>	<b>17,8</b>	<b>18,3</b>	<b>72,1</b>	<b>527</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	11,86	0,5	0,1	1,5	8
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,49	1,5	4,1	7,7	75
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	54,10	11,7	13,7	2,8	181
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	14,42	3,3	4,6	22,1	143
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,99	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>100,02</b>	<b>22,3</b>	<b>23,3</b>	<b>93,3</b>	<b>672</b>
<b>Всего</b>				<b>166,88</b>	<b>40,1</b>	<b>41,6</b>	<b>165,4</b>	<b>1199</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова



Согласовано

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

## МЕНЮ

17 ноября 2023 г.

12-18 лет



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>								
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	60,51	25	26,7	0,3	341
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,44	2,3	5,3	24,1	154
2015	378	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,46	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	15,12	0,5	0,5	12,3	59
<b>Итого</b>				<b>92,65</b>	<b>30,3</b>	<b>32,7</b>	<b>66,8</b>	<b>686</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	90	17,79	0,7	0,1	2,2	13
2015	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,78	1,8	5,2	9,5	93
2015	262	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	26,26	11,3	9,6	4,6	155
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	17,30	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,99	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>85,40</b>	<b>25,4</b>	<b>21,5</b>	<b>116,9</b>	<b>768</b>
<b>Всего</b>				<b>178,05</b>	<b>55,7</b>	<b>54,2</b>	<b>183,7</b>	<b>1454</b>

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова