

Согласовано

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

/А.В.Гараев/

**МЕНЮ**  
29 ноября 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>								
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,11	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	46,62	3,2	1,1	44,8	205
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	14,99	6,2	6,3		83
<b>Итого</b>				<b>88,61</b>	<b>17,9</b>	<b>17,7</b>	<b>108,6</b>	<b>670</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	9,34	0,7	4,4	6,9	71
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	12,85	4,7	4,7	0,9	66
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,51	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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>85,64</b>	<b>22,2</b>	<b>21,1</b>	<b>89,1</b>	<b>643</b>
<b>Всего</b>				<b>174,25</b>	<b>40,1</b>	<b>38,8</b>	<b>197,7</b>	<b>1313</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

/А.В.Гараев/

**МЕНЮ**  
29 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	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	21,11	6	10,1	33,7	250
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	46,62	3,2	1,1	44,8	205
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	17,99	7,5	7,6		100
<b>Итого</b>				<b>91,61</b>	<b>19,2</b>	<b>19</b>	<b>108,6</b>	<b>687</b>
<b>Обед</b>								
2015	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	15,55	1,2	7,4	11,5	118
1996	173	БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	15,99	5,9	5,9	1,2	82
2015	287	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	41,51	9,6	11,2	11,1	189
1983	1107	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	3,53	2,3	0,2	15,3	72
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	12,25			22,8	92
		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>98,03</b>	<b>26,6</b>	<b>25,6</b>	<b>110,9</b>	<b>787</b>
<b>Всего</b>				<b>189,64</b>	<b>45,8</b>	<b>44,6</b>	<b>219,5</b>	<b>1474</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова