

Согласовано

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

**МЕНЮ**  
30 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>								
2015	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	49,10	22,5	15,1	36,1	374
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	122	23,07	1	0,2	8,8	45
<b>Итого</b>				<b>99,57</b>	<b>29,6</b>	<b>18,7</b>	<b>75,3</b>	<b>595</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	16,55	0,7	0,1	2,3	14
2015	94	РАССОЛЬНИК	200	9,46	1,5	4,9	10,6	95
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	50,22	15,2	12,2	10,7	214
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	11,23	2,3	9,5	12,8	146
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,74	0,2		14,6	59
		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>103,36</b>	<b>24,8</b>	<b>27,3</b>	<b>83,1</b>	<b>681</b>
<b>Всего</b>				<b>202,93</b>	<b>54,4</b>	<b>46</b>	<b>158,4</b>	<b>1276</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано

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

# МЕНЮ

30 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	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	195	64,62	28,7	19,1	50,8	498
2015	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	21,28	3,8	3,2	15,3	105
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,12	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	122	26,07	1	0,2	8,8	45
<b>Итого</b>				<b>115,09</b>	<b>35,8</b>	<b>22,7</b>	<b>90</b>	<b>719</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	27,58	1,1	0,2	3,8	24
2015	94	РАССОЛЬНИК	250	10,25	1,7	5,2	12,9	106
2003	227	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	55,23	16,9	12,9	12	230
2015	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	13,48	2,7	11,6	15,2	175
2015	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	9,74	0,2		14,6	59
		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>125,56</b>	<b>29,8</b>	<b>30,7</b>	<b>105,6</b>	<b>818</b>
<b>Всего</b>				<b>240,65</b>	<b>65,6</b>	<b>53,4</b>	<b>195,6</b>	<b>1537</b>

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова