

Согласовано

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

А.В.Гараев/

**МЕНЮ**  
4 декабря 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	41,92	9,8	13,4	8,9	194
2015	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	6,64	3,9	4	24,1	147
2015	380	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	14,88	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	14,63	0,5	0,5	11,9	57
<b>Итого</b>				<b>80,61</b>	<b>19,8</b>	<b>21,4</b>	<b>84,1</b>	<b>609</b>
<b>Обед</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	17,40	0,5	0,1	1	8
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	6,79	2	2,4	16,1	94
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,70	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	9,56	6,5	5,1	29	188
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	13,08			19,4	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	2,6	0,4	17	82
<b>Итого</b>				<b>116,67</b>	<b>28,5</b>	<b>25,3</b>	<b>101,1</b>	<b>745</b>
<b>Всего</b>				<b>197,28</b>	<b>48,3</b>	<b>46,7</b>	<b>185,2</b>	<b>1354</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова

Согласовано



# МЕНЮ

4 декабря 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>								
2015	268	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	62,43	14,5	19,8	13,3	288
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	14,88	3,3	3,3	24,1	140
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	14,63	0,5	0,5	11,9	57
<b>Итого</b>				<b>101,93</b>	<b>25,7</b>	<b>27,9</b>	<b>96,8</b>	<b>743</b>
<b>Обед</b>								
2015	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	28,99	0,8	0,1	1,7	13
2011	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	8,41	2,5	3	19,8	117
2015	260	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	67,70	14,6	17,1	3,5	226
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	9,56	6,5	5,1	29	188
2021	РЦ 10,86,590- 003- 17840891- 2016	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	10,08			19,4	76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
<b>Итого</b>				<b>132,48</b>	<b>32</b>	<b>26,2</b>	<b>122,4</b>	<b>854</b>
<b>Всего</b>				<b>234,41</b>	<b>57,7</b>	<b>54,1</b>	<b>219,2</b>	<b>1597</b>

заведующий столовой


 А.Ю. Блинова