

Согласовано

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

## МЕНЮ

27 декабря 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	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	30,63	10,2	15,1	2	185
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,59	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	440	100,10	6,4	2,1	89,6	410
<b>Итого</b>				<b>135,86</b>	<b>19,1</b>	<b>17,4</b>	<b>121,7</b>	<b>727</b>
<b>Всего</b>				<b>135,86</b>	<b>19,1</b>	<b>17,4</b>	<b>121,7</b>	<b>727</b>

12-18 лет

Сбор- ник рецеп-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность,
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	29,19	9,8	14,4	1,9	177
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,59	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	230	52,33	3,4	1,2	46,9	214
<b>Итого</b>				<b>86,65</b>	<b>15,7</b>	<b>15,8</b>	<b>78,9</b>	<b>523</b>
<b>Всего</b>				<b>86,65</b>	<b>15,7</b>	<b>15,8</b>	<b>78,9</b>	<b>523</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова