

Согласовано

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



**МЕНЮ**  
28 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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	105,69	29	16,9	0,6	270
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	11,31	2,3	5,2	24,1	154
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	321	85,06	1,3	1	32,1	146
<b>Итого</b>				<b>207,19</b>	<b>35,1</b>	<b>23,3</b>	<b>86,9</b>	<b>702</b>
<b>Всего</b>				<b>207,19</b>	<b>35,1</b>	<b>23,3</b>	<b>86,9</b>	<b>702</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	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	89,52	24,5	14,8	0,4	232
2015	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ	120	13,64	2,8	6,4	28,9	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
<b>Итого</b>				<b>108,29</b>	<b>29,8</b>	<b>21,4</b>	<b>59,4</b>	<b>549</b>
<b>Всего</b>				<b>108,29</b>	<b>29,8</b>	<b>21,4</b>	<b>59,4</b>	<b>549</b>

заведующий столовой

А.Ю. Блинова