

Согласовано

Директор
 МАОУ Сорокинская СОШ №3
 Ю.А. Чухно



МЕНЮ

9 февраля 2024 г.

СВО 5-11 класс завтрак-обед

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2004	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/15	13,05	0,3	13,4	0,8	125
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	54,48	19,7	21,2	3,8	285
2013	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,89	2,8	2,4	14,4	91
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	20	1,38	0,2		0,5	3
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	20	1,32	1,3	0,2	7,7	38
Итого				77,12	24,3	37,2	27,2	542
Обед								
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	21,24	5,4	10,3	10,5	157
2004	494	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	57,77	25,3	29,6	0,2	369
2004	510	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	6,98	8	8,4	31,6	234
2013	513	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	9,04	0,4	0,1	18,3	102
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	40	2,76	0,3		1	5
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	40	2,64	2,5	0,5	15,3	77
2004	97	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	13,00	3,7	4,8		58
Итого				113,43	45,6	53,7	76,9	1002
Всего				190,55	69,9	90,9	104,1	1544

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева