

Согласовано

Директор
 МАОУ Сорокинская СОШ №3
 /О.А. Чухно/

МЕНЮ

14 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,69	4,7	5,6	0,7	74
2004	311	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ ОТВАРНАЯ	200	16,37	8,8	9,2	34,8	257
2013	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,91	2,8	2,4	14,4	91
2006	458	БАНАН	285	60,67	2,5	0,9	34,8	159
Итого				101,64	18,8	18,1	84,7	581
Обед								
2004	140	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	250/15	17,97	7,8	9,9	15,2	182
2004	152	ГУЛЯШ	100	47,27	12,3	14,8	5,4	204
2004	510	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	9,08	8,2	8,6	32,6	241
2013	518	СОК	200	14,23	1	0,2	19,6	83
		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)	20	15,62	4,5	5,6		70
Итого				109,57	36,6	39,6	89,1	862
Всего				211,21	55,4	57,7	173,8	1443

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева