

Согласовано



Директор

МАОУ Сорокинская СОШ №3

Ю.А. Чухно

МЕНЮ

20 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	17,67	4,7	5,6	0,7	74
2013	164	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	255	13,91	7,1	7,4	24,9	197
2004	686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	2,06			13	53
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	20	1,38	0,2		0,5	3
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	20	1,32	1,3	0,2	7,7	38
2006	458	АПЕЛЬСИНЫ	270	43,09	1,6	0,4	14,3	76
Итого				79,43	14,9	13,6	61,1	441
Обед								
2013	132	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	255/15/5	27,33	7,9	12	15,4	203
2013	390	"ЁЖИКИ " ИЗ МЯСА С РИСОМ, С СОУСОМ(СВИНИНА МЯСНАЯ И ГОВЯДИНА)	125	36,04	9,2	18,7	13,9	263
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	7,89	6,2	8,5	623,6	351
2013	518	СОК	200	14,22	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	15,59	4,5	5,6		70
Итого				106,47	31,6	45,5	688,8	1052
Всего				185,90	46,5	59,1	749,9	1493

диетсестра

Л.Ю.Брандт

повар

О.М. Заваруева