

Согласовано

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



## МЕНЮ

4 апреля 2024 г.

### СВО 5-11 класс завтрак-обед

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                              | Выход    | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|----------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |          |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |          |               |                   |             |              |                               |
| 2004             | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                 | 40       | 4,77          | 1,8               | 0,3         | 26,4         | 116                           |
| 2004             | 311           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                              | 200      | 16,92         | 7,3               | 8,9         | 25,4         | 211                           |
| 2013             | 501           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                | 200      | 8,96          | 3,4               | 2,4         | 17,5         | 106                           |
|                  |               | ЙОГУРТ  | 115      | 10,50         | 2,2               | 1,6         | 3,4          | 54                            |
|                  |               | ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ                               | 20       | 1,32          | 1,3               | 0,2         | 7,7          | 38                            |
|                  |               | ХЛЕБ СВЕЖИЙ                                     | 20       | 1,38          | 0,2               |             | 0,5          | 3                             |
| 2006             | 458           | ЯБЛОКИ  | 180      | 24,38         | 0,6               | 0,6         | 15           | 72                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |          | <b>68,23</b>  | <b>16,8</b>       | <b>14</b>   | <b>95,9</b>  | <b>600</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |          |               |                   |             |              |                               |
| 2004             | 34            | СВЕКОЛЬНИК С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СО СМЕТАНОЙ | 250/15/5 | 30,71         | 5,6               | 8,7         | 14,5         | 158                           |
| 2013             | 406           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                   | 250      | 60,54         | 18,8              | 11,1        | 47           | 364                           |
| 2013             | 508           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 200      | 3,69          | 0,5               |             | 15,2         | 63                            |
|                  |               | ХЛЕБ СВЕЖИЙ                                     | 40       | 2,76          | 0,8               | 0,4         | 17,6         | 77                            |
|                  |               | ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ                               | 40       | 2,64          | 2,5               | 0,5         | 15,3         | 77                            |
| 2004             | 97            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                  | 20       | 15,60         | 4,5               | 5,6         |              | 70                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |          | <b>115,94</b> | <b>32,7</b>       | <b>26,3</b> | <b>109,6</b> | <b>809</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |          | <b>184,17</b> | <b>49,5</b>       | <b>40,3</b> | <b>205,5</b> | <b>1409</b>                   |

диетсестра \_\_\_\_\_ Л.Ю.Брандт

повар \_\_\_\_\_ О.М. Заворуева