

Согласовано



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

МЕНЮ

27 апреля 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	35/15	13,51	0,4	12	1	114
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	51,76	20,3	20,4	3,9	280
2013	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,86	2,8	2,4	14,4	91
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	26	1,84	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	20	1,32	1,3	0,2	7,7	38
2006	458	ЯБЛОКИ	958	134,08	3,3	3,3	80,1	385
Итого				209,37	28,3	38,3	107,8	912
Обед								
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	22,01	5	9,3	10,2	145
2004	494	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	60,27	25,3	28,2	0,2	355
2004	510	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	6,98	5,4	7,9	24,7	191
2013	513	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	15,99	0,4	0,1	16,7	94
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	65	4,56	0,5	0,1	1,6	9
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	27	1,76	1,7	0,3	10,3	51
Итого				111,57	38,3	45,9	63,7	845
Всего				320,94	66,6	84,2	171,5	1757

диетсестра _____

Л.Ю.Брандт

повар _____

О.М. Заворуева