Согласовано

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

# МЕНЮ
**2 мая 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 | 6,4 | 12,4 | 10,6 | 187 |
| 2013 | 264 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 15,95 | 7,2 | 8,3 | 32 | 231 |
| 2004 | 686 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 1,88 | | | 11,7 | 48 |
| | | ХЛЕБ СВЕЖИЙ | 20 | 1,38 | 0,2 | | 0,5 | 3 |
| | | ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ | 20 | 1,32 | 1,3 | 0,2 | 7,7 | 38 |
| 2006 | 458 | ЯБЛОКИ | 520 | 72,80 | 1,7 | 1,7 | 43,5 | 209 |
| **Итого** | | | | **111,00** | **16,8** | **22,6** | **106** | **716** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 1996 | 129 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 25,24 | 5,3 | 8,6 | 16,4 | 164 |
| 1996 | 310 | РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ | 100 | 27,68 | 15,5 | 12,9 | 3,1 | 191 |
| 2004 | 512 | РИС ПРИПУЩЕНЫЙ | 180 | 10,09 | 4,3 | 5,5 | 45,5 | 248 |
| 2013 | 518 | СОК | 200 | 14,42 | 0,5 | | 34 | 138 |
| | | 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) | 12 | 9,75 | 2,6 | 3,4 | | 42 |
| **Итого** | | | | **92,58** | **31,5** | **31,3** | **131,9** | **937** |
| **Всего** | | | | **203,58** | **48,3** | **53,9** | **237,9** | **1653** |

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заворуева