Согласовано

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

МЕНЮ

13 марта 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	13,05	0,3	12,4	0,8	116
2004	311	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	16,77	6,6	9,7	24,3	210
2011	496	КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,24	3,8	3	14,8	102
		ЙОГУРТ	143	12,90	2,7	2	4	64
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	20	1,38	0,2		0,5	3
2006	458	БАНАН	114	22,67	1	0,3	14	64
Итого				**74,01**	**14,6**	**27,4**	**58,4**	**559**
Обед								
2011	16/2	СУП С ОВОЩАМИ И КРУПОЙ С МЯСОМ	250/10	24,95	7	9,9	11,5	163
2013	410	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	43,10	10,8	10,9	5,4	163
2004	520	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	15,42	3,8	5,3	25,7	167
2013	518	СОК	200	14,22	0,5		34	138
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	40	2,76	1,6	0,8	35,2	154
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	40	2,64	2,5	0,5	15,3	77
Итого				**103,09**	**26,2**	**27,4**	**127,1**	**862**
Всего				**177,10**	**40,8**	**54,8**	**185,5**	**1421**

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева