

Утверждаю

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


## МЕНЮ

29 января 2024 г.

## СВО 5-11 класс завтрак-обед

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,07	4,7	5,6	0,7	74
2020	54-4т	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	170	52,46	36,3	14,3	58,3	514
1996	578	СОУС ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	75	25,01	1,4	0,2	24,6	190
2013	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,90	2,8	2,4	14,4	91
2006	495	ГРУША СВЕЖАЯ	170	28,90	0,6	0,5	15,3	70
2006	495	ГРУША СВЕЖАЯ	170	28,90	0,6	0,5	15,3	70
<b>Итого</b>				<b>159,24</b>	<b>45,8</b>	<b>23</b>	<b>113,3</b>	<b>939</b>
<b>Обед</b>								
2004	140	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	255/15	18,62	7,7	11	15,4	192
2004	152	ГУЛЯШ	100	47,64	12,4	13,3	3,7	184
2004	510	КАША ГРЕЧЕСКАЯ ВЪЗВАТ ОТВАРНАЯ	180	6,87	8	8,4	31,6	234
2013	518	СОК	200	14,22	1	0,2	19,6	83
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	40	2,64	2,5	0,5	15,3	77
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	40	2,76	0,3		1	5
<b>Итого</b>				<b>92,75</b>	<b>31,9</b>	<b>33,4</b>	<b>86,6</b>	<b>775</b>
<b>Всего</b>				<b>251,99</b>	<b>77,7</b>	<b>56,4</b>	<b>199,9</b>	<b>1714</b>

диетсестра \_\_\_\_\_ Л.Ю. Брандт

повар \_\_\_\_\_ О.М. Заваруева