

Согласовано

Директор
 МАОУ Сорокинская СОШ №3
 Ю.А. Чухно

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

СВО 5-11 класс завтрак-обед



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,67	6,4	12,4	10,6	187
2013	264	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	17,10	7,2	8,3	32	231
2004	686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,20			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
		ЙОГУРТ	250	22,50	4,9	3,7	7,3	116
2006	458	БАНАН	190	39,15	1,6	0,6	23,2	106
Итого				101,32	21,6	25,2	93	729
Обед								
1996	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	26,68	5,3	8,6	16,4	164
1996	310	РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ	100	29,36	12,3	3,6	2,4	91
2004	512	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	11,01	4,3	5,5	45,5	248
2013	518	СОК	200	14,22	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)	25	20,80	5,5	7,1		87
Итого				107,47	31,2	25,7	131,2	882
Всего				208,79	52,8	50,9	224,2	1611

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева