

Согласовано

Директор
 МАOU Сорокинской СОШ №3
 И.А. Чухно/



МЕНЮ

19 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								
2004	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/15	13,05	0,3	12	0,8	113
2004	340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	50,72	20,3	20,4	3,9	280
2013	495	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,86	2,8	2,4	14,4	91
		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	180	27,29	0,6	0,6	15	72
Итого				100,62	25,5	35,6	42,3	597
Обед								
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	21,30	5	9,3	10,2	145
2004	494	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	57,77	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	7,55	0,4	0,1	16,7	94
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	40	2,76	0,8	0,4	17,6	77
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	40	2,64	2,5	0,5	15,3	77
Итого				99,00	39,4	46,4	84,7	939
Всего				199,62	64,9	82	127	1536

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заваруева