

Согласовано

И.О.Директора
 МАОУ Сорokinская СОШ №3
 С.П. Заложенева/

МЕНЮ

21 марта 2024 г.

СВО 5-11 класс завтрак-обед



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2004	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	4,77	1,8	0,3	26,4	116
2004	311	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ ОТВАРНАЯ	200	17,44	8,8	9,2	34,8	257
2013	501	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	8,96	3,4	2,4	17,5	106
		ЙОГУРТ	200	18,00	3,9	2,9	5,8	93
		ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ	20	1,32	1,3	0,2	7,7	38
		ХЛЕБ СВЕЖИЙ	20	1,38	0,2		0,5	3
2006	458	БАНАН	380	74,24	3,3	1,1	46,5	212
Итого				126,11	22,7	16,1	139,2	825
Обед								
2004	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ПТИЦЕЙ	250/15	22,34	8	10,8	19,7	209
2004	451	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ИЗ МЯСА.	100	61,94	16,6	14,9	7,6	232
2004	225	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	17,61	4,4	12,2	25,3	231
2013	505	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	12,00	0,3	0,1	21,6	108
		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				119,29	32,6	38,9	107,1	934
Всего				245,40	55,3	55	246,3	1759

диетсестра  Л.Ю.Брандт

повар  О.М. Заваруева