

Согласовано

Директор  
 МАОУ Сорокинская СОШ №3  
 Ю.А. Чухно



## МЕНЮ

12 апреля 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	
<b>Завтрак</b>								
2004	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,67	6,4	12,4	10,6	187
2013	264	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	15,95	7,2	8,3	32	231
2004	686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,89			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
2006	458	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	366	70,33	2,1	0,5	19,7	100
<b>Итого</b>				<b>108,54</b>	<b>17,2</b>	<b>21,4</b>	<b>82,2</b>	<b>607</b>
<b>Обед</b>								
1996	129	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	25,22	5,3	8,6	16,4	164
1996	310	РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ	100	28,38	15,5	12,9	3,1	191
2004	512	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	10,09	4,3	5,5	45,5	248
2013	518	СОК	200	14,40	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
2006	458	ЯБЛОКИ	150	20,86	0,5	0,5	12,5	60
<b>Итого</b>				<b>104,35</b>	<b>29,4</b>	<b>28,4</b>	<b>144,4</b>	<b>955</b>
<b>Всего</b>				<b>212,89</b>	<b>46,6</b>	<b>49,8</b>	<b>226,6</b>	<b>1562</b>

диетсестра

Л.Ю.Брандт

повар

О.М. Заворуева