

Согласовано

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



МЕНЮ

19 апреля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	17,67	4,9	5,9	0,7	77
2013	164	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	15,04	7,1	6,4	24,5	186
2004	686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,77			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	495	ГРУША СВЕЖАЯ	280	47,60	1	0,8	25,2	115
2006	458	ЯБЛОКИ	150	20,89	0,5	0,5	12,5	60
Итого				105,67	15	13,8	82,8	527
Обед								
2013	132	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ПТИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/15/5	26,59	7,8	10,6	14,9	188
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,89	6,1	8,5	617,4	347
2013	390	"ЁЖИКИ" ИЗ МЯСА С РИСОМ, С СОУСОМ(СВИНИНА МЯСНАЯ И ГОВЯДИНА)	120	35,72	9,3	17,8	13,3	252
2013	518	СОК	200	14,41	1	0,2	19,6	83
		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)	15	11,70	3,3	4,3		52
Итого				100,71	30,8	42,3	698,1	1076
Всего				206,38	45,8	56,1	780,9	1603

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заворуева