**Согласовано**

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

# МЕНЮ

**21 мая 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 | 11,96 | 0,3 | 12 | 0,8 | 113 |
| 2004 | 340 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 57,61 | 20,3 | 18,5 | 3,9 | 263 |
| 2013 | 495 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 6,91 | 2,8 | 2,4 | 14,4 | 91 |
| | | ХЛЕБ СВЕЖИЙ | 20 | 1,38 | 0,2 | | 0,5 | 3 |
| | | ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ | 20 | 1,72 | 1,3 | 0,2 | 7,7 | 38 |
| **Итого** | | | | **79,58** | **24,9** | **33,1** | **27,3** | **508** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2013 | 142 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 21,52 | 5 | 3,5 | 10,2 | 93 |
| 2004 | 494 | КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ | 100 | 81,34 | 34,7 | 35,8 | 0,2 | 461 |
| 2004 | 510 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ | 180 | 9,08 | 5,4 | 7,9 | 24,7 | 191 |
| 2013 | 513 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 15,58 | 0,4 | 0,1 | 16,7 | 94 |
| | | ХЛЕБ СВЕЖИЙ | 40 | 2,76 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 |
| | | ХЛЕБ БЕЛГОРОДСКИЙ | 40 | 3,44 | 2,5 | 0,5 | 15,3 | 77 |
| **Итого** | | | | **133,72** | **48,8** | **48,2** | **84,7** | **993** |
| **Всего** | | | | **213,30** | **73,7** | **81,3** | **112** | **1501** |

диетсестра _____ Л.Ю.Брандт

повар _____ О.М. Заворуева