

Утверждаю



Заведующий филиалом
МАОУ Сорокинская СОШ № 1 -
Гопотовской СОШ
Родина В.В./

МЕНЮ

17 октября

5 - 11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2004	1	Бутерброд с маслом	30/15	11,79	2,5	9,9	14,5	157,0
2004	340	Омлет натуральный	200	43,82	22,7	20,5	2,4	285,0
2013	495	Чай с молоком	200	8,15	2,8	2,5	15,9	97,0
2006	458	ЯБЛОКО	200	23,00	0,5	0,0	21,8	89,2
		Хлеб ржаной	20	2,45	0,5	0,3	7,6	5,2
			20		0,4	0,2	8,8	39,0
2013	518	СОК	200	20,00				
Итого				109,21	29,4	33,4	71,0	672,5
Всего				109,21	29,4	33,4	71,0	672,5

Диетсестра Черасова Е И

Повар ЧИКИРЕВА А Ф



МЕНЮ

17 октября

5 - 11 класс

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед								
2004	21	Салат из отварной моркови с огурцом	100	7,05	1,1	5,0	4,1	66,0
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	20,63	4,4	5,9	7,8	102,0
2004	494	Курица запеченная	100	75,74	17,4	17,0	0,0	223,0
2004	510	Каша гречневая вязкая отварная	180	8,93	4,8	6,1	29,2	191,0
2013	513	Компот из ягод	200	14,87	0,2	0,0	16,9	68,0
		Хлеб витаминизированный	60	3,81	1,2	0,6	26,4	116,0
		Хлеб ржаной	60	3,62	1,4	0,8	22,7	103,5
Итого				134,65	30,5	35,4	107,1	869,5
Всего				134,65	30,5	35,4	107,1	869,5

Диетсестра Черкасова Е И

Повар ЧИКИРЕВА А Ф