Утверждаю
Директора
МАОУ Сорокинской СОШ №3
_____ О.А. Чухно
«_08_» _сентября_ 2023

Меню №5 от 7 до 11 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена бдюда
Горячий завтрак	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	14/1	7,94
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	24,92
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158	310	24,51
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	512	7,56
	Хлеб пшеничный	39	0,8	0,4	17,6	77		2,48
	Хлеб ржаной	33	0,7	0,4	11,3	51		1,97
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	14,00
	Сыр порционно	16						12,78
	Цена завтрака	96,16						

Меню №5 от 12 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена бдюда
	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	14/1	8,73
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	26,09
	Рыба запечённая	100	15,5	12,9	3,1	191	310	27,65
	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	512	9,06
	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		2,65
	Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103		2,52
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	14,00
	Фрукт яблоко	174	0,4	0,0	28,0	117	458	19,97
	Цена завтрака	110,67						

Диетсестра Л.Ю. Брандт

Повар О.М. Заворуева