



Утверждаю

Директор

МАОУ Сорokinской СОШ №3

О.А. Чухно

18.09.2023 г.

Меню №10 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3	14,37
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,80
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,32
	Яблоко свежее	920	0,4	0,0	28,0	117	458	105,70
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	<b>Цена завтрака</b>	137,65						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Любительский	80	2,2	4,0	4,7	64	4	12,42
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	19,10
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	100	6,1	11,7	7,4	159	390	37,57
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,30
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	43	0,8	0,4	17,6	77		2,74
	Хлеб ржаной	29	0,7	0,4	11,3	51		1,73
	Сыр порционно	20						15,60
		<b>Цена обеда</b>	108,46					

Меню №10 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	3	18,27
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,80
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,81
	Яблоко свежее	888	0,4	0,0	28,0	117	458	102,08
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	<b>Цена завтрака</b>	138,42						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Любительский	100	2,9	5,1	4,1	67	22	16,05
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	19,03
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14,0	8,9	191	390	38,93
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,43
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	38	1,2	0,6	26,4	116		2,37
	Хлеб ржаной	638	1,4	0,8	22,7	103		2,25
	Сыр порционно	11						8,64
	<b>Цена обеда</b>	107,70						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева