



Утверждаю
Директор
МАОУ Сорокинской СОШ №3
О.А. Чухно
«12» октября 2023

Меню №4 от 7 до 11 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	1	7,91
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	39,02
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	6,94
Фрукт банан	287	0,4	0,0	28,0	117	458	57,46
Булочка	80	6,7	14,5	53,6	372		23,20
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34,0		1,26
Цена завтрака	135,79						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	6,79
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	24,49
Курица запечённая	90	13,8	13,0	0,0	172	494	62,50
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510	6,35
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	3,49
Хлеб ржаной	43	0,9	0,5	15,1	69		2,71
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		3,98
Цена обеда	110,31						

Меню №4 от 12 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	1	11,86
Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	42,30
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,43
Фрукт банан	265	0,4	0,0	28,0	117	458	52,99
Булочка	80	6,7	14,5	53,6	372		23,20
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,26
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,32
Цена завтрака	140,36						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	8,17
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,59	7,8	102	142	22,08
Курица запечённая	90	17,4	17,0	0,0	223	494	59,00
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	510	8,09
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	3,45
Хлеб ржаной	38	1,4	0,8	22,7	103		2,42
Хлеб пшеничный	38	1,2	0,6	26,4	116		2,54
Цена обеда	105,75						

Диетсестра

Повар

Зау-

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева