



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорокинской СОШ №3
 О.А. Чухно
 23 октября 2023 г

Меню №11 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,33
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,61
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	7,93
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		1,26
	Фрукт апельсин свежий	396	0,4	0,0	28,0	117	458	96,52
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
	Цена завтрака	137,90						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Пёстрый	80	0,8	4,0	5,1	60	54	12,80
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	25,11
	Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	406	61,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	3,49
	Хлеб пшеничный	63	1,2	0,6	26,4	116		4,13
	Хлеб ржаной	21	0,5	0,3	7,6	34		1,31
	Цена обеда	108,18						

Меню №11 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,33
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,62
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	7,93
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,26
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,32
	Фрукт апельсин свежий	385	0,4	0,0	28,0	117	458	93,82
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
Цена завтрака	136,53							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Пёстрый	100	1,0	5,1	6,4	76	54	15,32
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	26,03
	Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	406	60,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	3,45
	Хлеб пшеничный	42	1,2	0,6	26,4	116		2,60
	Хлеб ржаной	42	1,4	0,8	22,7	103		2,47
	Цена обеда	109,94						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворужева