



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорokinской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «15» сентября 2022

Меню №10 от 7 до 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепта | Цена блюда |
|-----------------|-------------------------|--------------|-------|------|--------|-----------|---------------|------------|
| | Салат из свежих помидор | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,8 | 51,1 | 22 | 6,36 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 11,5 | 19,2 | 0,3 | 220 | 413 | 40,39 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 4,4 | 23,5 | 147 | 520 | 7,29 |
| | Чай витаминный | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 | 493 | 6,91 |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | | 1,19 |
| | Хлеб ржаной | 19 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | | 1,13 |
| | Яблоко свежее | 133 | 0,6 | 0,5 | 19,9 | 86,5 | 458 | 12,61 |
| | Цена завтрака | 75,88 | | | | | | |

Меню №10 от 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепта | Цена блюда |
|-----------------|-------------------------|--------------|-------|------|--------|-----------|---------------|------------|
| | Салат из свежих помидор | 100 | 1 | 5,1 | 3,5 | 63,9 | 22 | 7,63 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 14,4 | 23 | 0,4 | 266,2 | 413 | 41,20 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,9 | 5,9 | 26,7 | 175,5 | 520 | 9,60 |
| | Чай витаминный | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 | 493 | 5,54 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1 | 0,3 | 8,1 | 38,9 | | 1,53 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 41,3 | | 1,45 |
| | Яблоко свежее | 133 | 0,6 | 0,5 | 19,9 | 86,5 | 458 | 12,61 |
| | Цена завтрака | 79,56 | | | | | | |

Диетсестра

Повар

Завр.

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева