



Утверждаю  
 Директор  
 МАОУ Сорokinской СОШ №3  
 В.В. Сальникова  
 «13» октября 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	8,70
	Гуляш из говядины	100	11,5	19,2	0,3	220	413	39,98
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520	7,12
	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	493	6,91
	Хлеб пшеничный	22	1	0,3	8,1	38,9		1,35
	Хлеб ржаной	22	0,7	0,1	9,4	41,3		1,28
	Яблоко свежее	201	1,6	0,5	19,9	86,5	458	18,10
	<b>Цена завтрака</b>	<b>83,44</b>						

Меню №10 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена блюда
	Салат из свежих помидор	80	1	5,1	3,5	63,9	22	8,91
	Гуляш из говядины	100	14,4	23	0,4	266,2	413	36,93
	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	520	9,54
	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	493	6,22
	Хлеб пшеничный	24	1	0,3	8,1	38,9		1,47
	Хлеб ржаной	24	0,7	0,1	9,4	41,3		1,40
	Сыр порционно	30	1,1	2,5	14,4	59,2		16,40
	<b>Цена завтрака</b>	<b>80,87</b>						

Диетсестра

Повар

*Зав*

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева