

Утверждаю  
 Директора  
 МАОУ Сорокинской СОШ №3  
 В.В Сальникова  
 «21» октября 2022



Меню №5 от 7 до 11 лет

| I горячий завтрак    | Наименование блюд                              | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|----------------------|--|-------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
|                      | Нарезка из свежих овощей с растительным маслом | 80    | 0,7   | 4,0  | 2,5    | 48,8      | 14,1         | 9,40       |
|                      | Плов из мяса                                   | 200   | 12,5  | 13,7 | 36,5   | 319,3     | 370          | 54,84      |
|                      | Яблоко свежее                                  | 139   | 0,6   | 0,5  | 19,9   | 86,5      | 458          | 13,36      |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 20    | 0,8   | 0,2  | 6,1    | 29,2      |              | 1,24       |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 20    | 0,7   | 0,1  | 9,4    | 41,3      |              | 1,18       |
|                      | Компотик теплый из свежих яблок                | 200   | 0,5   | 0,2  | 23,1   | 96,2      | 507          | 5,59       |
|                      |  |       |       |      |        |           |              |            |
|                      |  |       |       |      |        |           |              |            |
| <b>Цена завтрака</b> | 85,61  |       |       |      |        |           |              |            |

Меню №5 от 11 лет

| I горячий завтрак    | Наименование блюд                              | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|----------------------|--|-------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
|                      | Нарезка из свежих овощей с растительным маслом | 80    | 0,9   | 5    | 3,1    | 61        | 14,1         | 6,68       |
|                      | Плов из мяса                                   | 250   | 15,4  | 15,9 | 48,7   | 399,5     | 370          | 54,52      |
|                      | Яблоко свежее                                  | 126   | 0,6   | 0,5  | 19,9   | 86,5      | 458          | 12,13      |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 19    | 0,8   | 0,2  | 6,1    | 29,2      |              | 1,18       |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 19    | 0,7   | 0,1  | 9,4    | 40,5      |              | 1,12       |
|                      | Компотик теплый из свежих яблок                | 200   | 0,5   | 0,2  | 23,1   | 96,2      | 507          | 5,57       |
|                      |  |       |       |      |        |           |              |            |
|                      |  |       |       |      |        |           |              |            |
| <b>Цена завтрака</b> | 81,20  |       |       |      |        |           |              |            |

Диетсестра  
 Повар

*В.В. Сальникова*

Л.Ю. Брандт  
 О.М. Заворуева