



утверждаю  
 Директор  
 МАОУ Сорокинской СОШ №3  
 В.В. Сальникова  
 (24) 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	10,57
	Гуляш из говядины	100	11,5	19,2	0,3	220	413	38,67
	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	520	7,33
	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	493	5,62
	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9		1,24
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		1,18
	Сыр порционно	16	1,1	2,5	14,4	59,2		8,80
	Яблоко свежее	101	0,4	0,0	14,4	59,2	458	9,67
	<b>Цена завтрака</b>	<b>83,08</b>						

Меню №10 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена блюда
	Салат из свежих помидор	60	1	5,1	3,5	63,9	22	2,33
	Гуляш из говядины	100	14,4	23	0,4	266,2	413	36,48
	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	520	9,67
	Чай витаминный	200	0,7	0,1	19,8	82,9	493	5,55
	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
	Сыр порционно	25	1,1	2,5	14,4	59,2		14,50
	Яблоко свежее	101	0,4	0,0	14,4	59,2	458	9,67
	<b>Цена завтрака</b>	<b>80,52</b>						

Диетсестра

Повар

*Л.Ю. Брандт*

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева