

Утверждаю  
 Директор  
 МАОУ Сорокинской СОШ №3  
 В.В. Сальникова  
 «21» декабря 2022

Меню №5 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	2	6,71
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158,0	310	21,93
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148,0	512	9,71
	Хлеб пшеничный	21	0,4	0,2	8,8	39,0		1,49
	Хлеб ржаной	21	0,5	0,3	7,6	34,0		1,42
	Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138,0	518	12,24
	Мандарин свежий	125	0,3	0,0	14,2	58	458	22,47
	НАДБАВКА:							
	Апельсин свежий	252	0,4	0,0	28,0	117	458	40,82
	Яблоко свежее	151	0,3	0,0	14,2	58	458	14,49
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,3	34,0	138	518	25,00
	<b>Цена завтрака</b>	<b>75,97 + 80,31</b>						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	1	10,41
	Каша пшенная	200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	311	10,34
	Кофейный напиток	200	1,9	2,3	16,2	93	500	8,15
	Фрукт апельсин	508	0,4	0,0	28,0	117	458	82,30
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,6	16,2	77,8		1,24
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	18,8	81,0		1,18
	<b>Цена обеда</b>	<b>113,62</b>						

Меню №5 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71,0	2	6,40
	Рыба запечённая	100	15,5	12,9	3,1	191,0	370	15,49
	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	512	9,40
	Хлеб пшеничный	24	0,4	0,2	8,8	39,0		1,46
	Хлеб ржаной	24	0,5	0,3	7,6	34,0		1,38
	Сок яблочный	200	0,5	0,0	34,0	138,0	518	12,24
	Сыр порционно	20						11,31
	Йогурт	118	4,5	1,7	5,5	55,0		7,65
	Яблоко свежее	155	0,3	0,0	14,2	58	458	14,81
	НАДБАВКА:							
	Апельсин свежий	260	0,4	0,0	28,0	117	458	42,12
	Яблоко свежее	149	0,3	0,0	14,2	58	458	14,34
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	28,0	117	518	25,00	
<b>Цена завтрака</b>	<b>80,14 + 81,46</b>							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	1	10,41
	Каша пшенная	200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	311	10,23
	Кофейный напиток	200	1,9	2,3	16,2	93	500	8,15
	Фрукт апельсин	483	0,4	0,0	28,0	117	458	78,25
	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,6	16,2	77,8		1,24
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	18,8	81,0		1,18
<b>Цена обеда</b>	<b>109,46</b>							

Диетсестра



Л.Ю. Брандт

Повар



О.М. Заворуева