



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорokinской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «26» декабря 2022

Меню №4 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из моркови с яйцом	80	4,2	6,9	4,3	96,0	12	13,42
	Курица запеченная	90	13,8	13,0	0,0	172,0	494	45,43
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160,0	510	10,10
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,47
	Хлеб ржаной	24	0,5	0,3	7,6	34,0		1,42
	Хлеб пшеничный	24	0,4	0,2	8,8	39,0		1,49
	НАДБАВКА:							
	Апельсин свежий	1363	0,4	0,0	28,0	117	458	220,75
	Яблоко свежее	181	0,4	0,0	28,0	117	458	17,38
Цена завтрака	84,33 + 238,13							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	20/20	5,7	6,2	7,2	107	3	13,42
	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	15,10
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	9,22
	Апельсин свежий	246	0,4	0,0	28,0	117	458	39,85
	Яблоко свежее	276	0,4	0,0	28,0	117	458	26,50
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,18
	Цена обеда	105,27						

Меню №4 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из моркови с яйцом	100	5,2	8,6	5,4	120,0	12	12,84
	Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	223,0	494	46,77
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191,0	510	7,93
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	10,22
	Хлеб ржаной	24	0,5	0,3	7,6	34,0		1,42
	Хлеб пшеничный	42	0,8	0,4	17,6	77,0		2,61
	Цена завтрака	81,79						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	40	5,7	6,2	7,2	107	3	13,42
	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	15,05
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	9,22
	Апельсин свежий	262	0,4	0,0	28,0	117	458	42,44
	Яблоко	276	0,4	0,0	28,0	117	458	26,50
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,18
Цена обеда	107,81							

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева