



Утверждаю  
Директор  
МАОУ Сорокинской 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 рецепт | 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  | 14,2   | 58        | 458          | 17,38      |
| <b>Цена завтрака</b> |                                | 84,33 + 238,13 |       |      |        |           |              |            |

Меню №4 от 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд              | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | 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       |
|                 | <b>Цена завтрака</b>           |       | 81,79 |      |        |           |              |            |

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева