



Утверждено
Директор
МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
17 января 2023 г

Меню №2 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюд
	Винегрет овощной	80	1,0	4,0	6,7	67	71	4,97
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	110	22,01
	Гуляш	100	11,0	14,3	5,5	195	152	48,72
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,31
	Апельсин свежий	253	0,3	0,0	14,2	58	458	36,61
	Хлеб пшеничный	58	1,0	0,5	22,0	97		3,68
	Хлеб ржаной	39	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Цена завтрака							

Меню №2 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюд
	Винегрет овощной	100	1,2	5,0	8,4	83	71	7,00
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	110	21,62
	Гуляш	100	11,0	14,3	5,5	195	152	48,49
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,42
	Йогурт	117	4,5	1,7	5,5	55		10,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,45
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Хлеб ржаной	58	1,4	0,8	22,7	103		3,49
	Цена завтрака							

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Меню №2 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
		Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	14,3	9,9	25,6	249,0	362	56,20
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54,0	686	2,39
	Фрукт яблоко	190	0,3	0,0	14,2	58,0	458	18,05
	Банан свежий	191	0,4	0,0	28,0	117	458	26,17
	Цена завтрака	117,18						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Винегрет овощной	80	10	4,0	6,7	67	71	4,97
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	110	22,01
	Гуляш	100	11,0	14,3	5,5	195	152	48,72
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,31
	Апельсин свежий	253	0,3	0,0	14,2	58	458	36,61
	Хлеб пшеничный	58	1,0	0,5	22,0	97		3,68
	Хлеб ржаной	39	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Цена обеда	128,92						

Меню №2 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
		Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130,0	3
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	19,9	12,2	32,5	319,0	362	53,97
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54,0	686	2,70
	Апельсин свежий	267	0,4	0,0	28,0	117	458	38,72
	Банан свежий	188	0,3	0,0	14,2	58,0	458	25,76
	Цена завтрака	139,42						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Винегрет овощной	100	1,2	5,0	8,4	83	71	7,00
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясом	250/10/5	4,3	5,1	15,5	125	110	21,62
	Гуляш	100	11,0	14,3	5,5	195	152	48,49
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,42
	Йогурт	117	4,5	1,7	5,5	55		10,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,45
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Хлеб ржаной	58	1,4	0,8	22,7	103		3,49
	Цена обеда	106,67						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева