



Утверждаю  
 Директор  
 МАOU Сорokinской СОШ №3  
 В.В. Сальникова  
 « 20 » января 2023 г

Меню №11 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной	80	1,6	4,1	6,8	71	1	6,37
	Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,99
	Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	406	33,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,31
	Хлеб пшеничный	59	1,2	0,6	26,4	116		3,73
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,18
	Апельсин свежий	226	0,3	0,0	14,2	58	458	32,77
	Цена завтрака	106,25						

Меню №11 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной	100	2,0	5,1	8,5	88	1	7,92
	Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,10
	Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	406	49,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,45
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,89
	Хлеб ржаной	62	1,4	0,8	22,7	103		3,70
	Яблоко свежее	168	0,4	0,0	14,2	58	458	15,99
	Цена завтрака	108,35						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Меню №11 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,60
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	167	4,9	2,5	6,8	69		15,00
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		1,20
	Банан свежий	485	0,4	0,0	28,0	117	458	66,45
	Яблоко свежее	273	0,3	0,0	14,2	68	458	25,94
	<b>Цена завтрака</b>	<b>139,85</b>						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной	80	1,6	4,1	6,8	71	1	6,37
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,99
	Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	406	33,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,31
	Хлеб пшеничный	59	1,2	0,6	26,4	116		3,73
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,18
	Апельсин свежий	226	0,3	0,0	14,2	58	458	32,77
	<b>Цена обеда</b>	<b>106,25</b>						

Меню №11 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,69
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	167	4,9	2,5	6,8	69		15,00
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Банан свежий	485	0,4	0,0	28,0	117	458	66,45
	Яблоко свежее	250	0,3	0,0	14,2	58	458	23,75
	<b>Цена завтрака</b>	<b>137,75</b>						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной	100	2,0	5,1	8,5	88	1	7,92
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,10
	Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	406	49,30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,45
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,89
	Хлеб ржаной	62	1,4	0,8	22,7	103		3,70
	Яблоко свежее	168	0,4	0,0	14,2	58	458	15,99
	<b>Цена обеда</b>	<b>108,35</b>						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева