



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорokinской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 10 января 2023 г.

Меню №10 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена блюда
	Салат «Любительский»	80	2,2	4,0	4,7	64	4	13,07
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	18,60
	«Ёжики из мяса с рисом, с соусом	100	6,1	11,7	7,4	159	390	34,88
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,31
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	13,02
	Хлеб пшеничный	38	0,8	0,4	17,6	77		2,39
	Хлеб ржаной	32	0,7	0,4	11,3	51		1,89
	Яблоко	167	0,3	0,0	14,2	58	498	15,87
	Цена завтрака	105,03						

Меню №10 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена блюда
	Салат «Любительский»	100	2,9	5,1	5,8	81	4	15,28
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	20,54
	«Ёжики из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14,0	8,9	191	390	45,21
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,44
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	13,02
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,84
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
	Цена завтрака	107,98						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Утверждено
 Директор
 МА ОУ Сорокинской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 января 2023 г

Меню №10 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	14,37
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	13,02
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,51
	Банан свежий	794	0,4	0,0	28,0	117	458	108,71
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
Цена завтрака		141,07						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Любительский»	80	2,2	4,0	4,7	64	4	13,07
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	18,60
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	100	6,1	11,7	7,4	159	390	34,88
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,31
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	13,02
	Хлеб пшеничный	38	0,8	0,4	17,6	77		2,39
	Хлеб ржаной	32	0,7	0,4	11,3	51		1,89
	Яблоко	167	0,3	0,0	14,2	58	498	15,87
	Цена обеда		105,03					

Меню №10 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	3	18,27
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,91
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	3,16
	Банан свежий	740	0,4	0,0	28,0	117	458	101,32
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
Цена завтрака		138,12						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Любительский»	100	2,9	5,1	5,8	81	4	15,28
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	20,54
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14,0	8,9	191	390	45,21
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,44
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	13,02
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,84
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
Цена обеда		107,98						

Диетсестра
 Повар

Зав

Л.Ю. Брандт
 О.М. Заворуева