



Утверждаю
Директор
МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
«30» января 2023 г.

Меню №4 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	7,29
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	19,00
	Курица запеченная	90	13,8	13,0	0,0	172,0	494	30,72
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160,0	510	6,35
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,90
	Хлеб ржаной	39	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Фрукт апельсин свежий	243	0,4	0,0	28,0	117	458	35,24
	Цена завтрака	117,51						

Меню №4 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	8,87
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	18,19
	Курица запеченная	100	17,4	17,0	0,0	223,0	494	49,91
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191,0	510	8,09
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	13,11
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,84
	Цена завтрака	105,66						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Меню №4 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	1	7,83
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	42,33
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,00
	Банан свежий	513	0,4	0,0	28,0	117	458	70,23
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34,0		1,20
	Цена завтрака	128,59						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	7,29
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	19,00
	Курица запечённая	90	13,8	13,0	0,0	172	494	30,72
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510	6,35
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,90
	Хлеб ржаной	39	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Фрукт апельсин свежий	243	0,4	0,0	28,0	117		35,24
	Цена обеда	117,51						

Меню №4 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с маслом	30/15	2,5	9,9	14,5	157	1	11,78
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	42,23
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,31
	Банан свежий	560	0,4	0,0	28,0	117	458	76,66
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
Цена завтрака	140,44							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	8,87
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	18,19
	Курица запечённая	100	17,4	17,0	0,0	223	494	49,91
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	510	8,09
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	513	13,11
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,84
	Цена обеда	105,66						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева