



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

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева