

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ Сорокинской СОШ №3

В.В. Сальникова

«07» февраля 2023 г



Меню №7 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	14	26,99
	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	22,80
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	20,93
	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	520	10,21
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		1,90
	Хлеб ржаной	26	0,5	0,3	7,6	34		1,55
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,06
	Йогурт	172	4,5	1,7	5,5	55		15,52
	Цена завтрака		105,96					

Меню №7 от 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепт	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	14	23,70
	Суп гороховый с мясом и гречками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	22,78
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	20,97
	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	520	11,18
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,65
	Хлеб ржаной	57	1,4	0,8	22,7	103		3,41
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,20
	Йогурт	127	4,5	1,7	5,5	55		11,39
	Цена завтрака		103,28					

Диетсестра

Повар

Handwritten signature in blue ink.

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



Утверждаю
 Директор
 MAOU Сорokinской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «07» февраля 2023 г

Меню №7 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	7,85
	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	17,38
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,17
	Апельсин свежий	843	0,4	0,0	28,0	117	458	111,31
	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	140,17						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	14	26,99
	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	22,80
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	20,93
	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	520	10,21
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		1,90
	Хлеб ржаной	26	0,5	0,3	7,6	34		1,55
	Йогурт	172	4,5	1,7	5,5	55		15,52
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,06
	Цена обеда	105,96						

Меню №7 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
	Каша рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	17,31
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,48
	Яблоко свежее	1060	0,4	0,0	28,0	117	458	107,06
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,33	7,6	34		1,20
	Цена завтрака	140,09						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	14	23,70
	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	22,78
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	20,97
	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	520	11,18
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,65
	Хлеб ржаной	57	1,4	0,8	22,7	103		3,41
	Йогурт	127	4,5	1,7	5,5	55		11,39
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,20
	Цена обеда	103,28						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева