

Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорokinской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «08» февраля 2023 г



Меню №10 от 7 до 11 лет

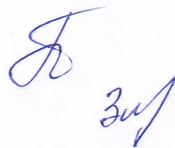
| Горячий завтрак | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепта | Цена блюда |
|-----------------|---|---------------|-------|------|--------|-----------|---------------|------------|
| | Салат «Любительский» | 80 | 2,2 | 4,0 | 4,7 | 64 | 4 | 12,30 |
| | Рассольник домашний с птицей, со сметаной | 250/15/5 | 4,8 | 5,1 | 10,8 | 108 | 132 | 18,92 |
| | «Ёжики из мяса с рисом, с соусом | 100 | 6,1 | 11,7 | 7,4 | 159 | 390 | 35,12 |
| | 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 | 13,06 |
| | Хлеб пшеничный | 42 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | | 2,62 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 | | 1,66 |
| | Сыр порционнно | 25 | | | | | | 19,50 |
| | Цена завтрака | 108,49 | | | | | | |

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 | 15,18 |
| | Рассольник домашний с птицей, со сметаной | 250/15/5 | 4,8 | 5,1 | 10,8 | 108 | 132 | 21,09 |
| | «Ёжики из мяса с рисом, с соусом | 120 | 7,3 | 14,0 | 8,9 | 191 | 390 | 38,26 |
| | 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 | 13,06 |
| | Хлеб пшеничный | 57 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 | | 3,59 |
| | Хлеб ржаной | 57 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | | 3,41 |
| | Сыр порционнно | 10 | | | | | | 7,80 |
| | Цена завтрака | 108,83 | | | | | | |

Диетсестра

Повар



Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева



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 | 12,96 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 54 | 686 | 2,29 |
| | Яблоко свежее | 1065 | 0,4 | 0,0 | 28,0 | 117 | 458 | 105,55 |
| | 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 | 137,63 | | | | | | | |
| Обед | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецептуры | Цена блюда |
| | Салат «Любительский» | 80 | 2,2 | 4,0 | 4,7 | 64 | 4 | 12,30 |
| | Рассольник домашний с птицей, со сметаной | 250/15/5 | 4,8 | 5,1 | 10,8 | 108 | 132 | 18,92 |
| | «Ёжики» из мяса с рисом, с соусом | 100 | 6,1 | 11,7 | 7,4 | 159 | 390 | 35,12 |
| | 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 | 13,06 |
| | Хлеб пшеничный | 42 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | | 2,62 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 | | 1,66 |
| | Сыр порционно | 25 | | | | | | 19,50 |
| | Цена обеда | 108,49 | | | | | | |

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 | 12,93 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 54 | 686 | 2,60 |
| | Апельсин свежий | 765 | 0,4 | 0,0 | 28,0 | 117 | 458 | 101,00 |
| | 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 | 137,26 | | | | | | | |
| Обед | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецептуры | Цена блюда |
| | Салат «Любительский» | 100 | 2,9 | 5,1 | 5,8 | 81 | 4 | 15,18 |
| | Рассольник домашний с птицей, со сметаной | 250/15/5 | 4,8 | 5,1 | 10,8 | 108 | 132 | 21,09 |
| | «Ёжики» из мяса с рисом, с соусом | 120 | 7,3 | 14,0 | 8,9 | 191 | 390 | 38,26 |
| | 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 | 13,06 |
| | Хлеб пшеничный | 57 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 116 | | 3,59 |
| | Хлеб ржаной | 57 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | | 3,41 |
| | Сыр порционно | 10 | | | | | | 7,80 |
| Цена обеда | 108,83 | | | | | | | |

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт
О.М. Заворуева

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева