

Утверждаю  
 Директор  
 МАОУ Сорокинской СОШ №3  
 В.В. Сальникова  
 «10» февраля 2023 г

Меню №11 от 7 до 11 лет


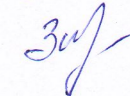
Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,61
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	115	4,9	2,5	6,8	69		10,35
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		1,20
	Сыр порционно	25						19,50
	Яблоко свежее	827	0,4	0,0	28,0	117	458	83,48
<b>Цена завтрака</b>	<b>145,80</b>							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Пёстрый»	80	0,8	4,0	5,1	60	54	15,87
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,41
	Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	406	34,36
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,06
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,93
	Хлеб ржаной	26	0,5	0,3	7,6	34		1,60
	Йогурт	178	4,9	2,5	6,8	69		16,07
	<b>Цена обеда</b>	<b>100,30</b>						

Меню №11 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,68
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	115	4,9	2,5	6,8	69		10,35
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Апельсин свежий	714	0,4	0,0	28,0	117	458	94,24
<b>Цена завтрака</b>	<b>138,39</b>							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат « Пёстрый»	100	1,0	5,1	6,4	76	54	18,32
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,36
	Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	406	53,25
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	6,20
	Хлеб пшеничный	62	1,2	0,6	26,4	116		3,89
	Хлеб ржаной	62	1,4	0,8	22,7	103		3,69
<b>Цена обеда</b>	<b>107,71</b>							

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворюев