



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

Меню №12 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       |
|                 | Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущённым | 170           | 13,9  | 10,8 | 33,0   | 285       | 10/5            | 43,60      |
|                 | Чай с сахаром                                      | 200           | 0,1   | 0,0  | 12,6   | 51        | 685             | 1,17       |
|                 | Апельсин свежий                                    | 611           | 0,4   | 0,0  | 28,0   | 117       | 458             | 80,68      |
|                 |  |               |       |      |        |           |                 |            |
|                 |  |               |       |      |        |           |                 |            |
|                 | <b>Цена завтрака</b>                               | <b>133,30</b> |       |      |        |           |                 |            |
| Обед            | Наименование блюд                                  | Выход         | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецептуры | Цена блюда |
|                 | Салат «Степной» из разных овощей                   | 80            | 1,4   | 4,0  | 6,0    | 66        | 25              | 7,82       |
|                 | Суп картофельный с мясом                           | 250/10        | 4,5   | 4,8  | 15,5   | 123       | 133             | 20,79      |
|                 | Шницель из мяса                                    | 90            | 11,2  | 11,3 | 14,2   | 203       | 451             | 60,65      |
|                 | Каша гречневая вязкая отварная                     | 150           | 4,3   | 5,1  | 24,3   | 160       | 510             | 6,35       |
|                 | Сок в ассортименте                                 | 200           | 0,5   | 0,0  | 34,0   | 138       | 518             | 13,06      |
|                 | Хлеб пшеничный                                     | 40            | 0,8   | 0,4  | 17,6   | 77        |                 | 2,49       |
|                 | Хлеб ржаной  | 28            | 0,7   | 0,4  | 11,3   | 51        |                 | 1,63       |
|                 | <b>Цена обеда</b>                                  | <b>112,79</b> |       |      |        |           |                 |            |

Меню №12 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      |
|                      | Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущённым | 200    | 17,5  | 14,0 | 39,0   | 352       | 10/5            | 51,19      |
|                      | Чай с сахаром                                      | 200    | 0,1   | 0,0  | 12,6   | 51        | 685             | 1,48       |
|                      | Яблоко свежее                                      | 715    | 0,4   | 0,0  | 28,0   | 117       | 458             | 72,25      |
|                      |  |        |       |      |        |           |                 |            |
|                      |  |        |       |      |        |           |                 |            |
| <b>Цена завтрака</b> | <b>136,70</b>                                      |        |       |      |        |           |                 |            |
| Обед                 | Наименование блюд                                  | Выход  | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецептуры | Цена блюда |
|                      | Салат «Степной» из разных овощей                   | 100    | 1,7   | 5,0  | 7,5    | 82        | 25              | 9,28       |
|                      | Суп картофельный с мясом                           | 250/10 | 4,5   | 4,8  | 15,5   | 123       | 133             | 19,74      |
|                      | Шницель из мяса                                    | 100    | 12,4  | 12,6 | 15,8   | 226       | 451             | 43,82      |
|                      | Каша гречневая вязкая отварная                     | 180    | 4,8   | 6,1  | 29,2   | 191       | 510             | 8,09       |
|                      | Сок в ассортименте                                 | 200    | 0,5   | 0,0  | 34,0   | 138       | 518             | 13,06      |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 58     | 1,2   | 0,6  | 26,4   | 116       |                 | 3,62       |
|                      | Хлеб ржаной  | 41     | 0,9   | 0,5  | 15,1   | 69        |                 | 2,43       |
|                      | Сыр порционнно                                     | 12     |       |      |        |           |                 | 9,36       |
| <b>Цена обеда</b>    | <b>109,40</b>                                      |        |       |      |        |           |                 |            |

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева

*Handwritten signatures in blue ink.*