

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

Меню №1 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 из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26,0	203	311	15,93
	Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	496	7,96
	Йогурт	100	4,5	1,7	5,5	55		9,00
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Яблоко свежее	1160	0,4	0,0	28,0	117	458	120,64
	Цена завтрака	162,64						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свеклы отварной с чесноком	80	1,1	4,0	5,5	62	22	3,44
	Суп с овощами и крупой с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	16/2	21,17
	Фрикадельки из птицы	100	10,8	10,9	5,4	162,9	410	27,01
	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	520	12,93
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,06
	Хлеб пшеничный	57	1,2	0,6	26,4	116		3,59
	Хлеб ржаной	38	0,9	0,5	15,1	69		2,27
	Цена обеда	83,47						

Меню №1 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 из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200	7,5	7,7	26,0	203	311	15,92
	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	496	9,37
	Йогурт	167	4,5	1,7	5,5	55		9,00
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Апельсин свежий	663	0,4	0,0	28,0	117	458	90,86
	Цена завтрака	138,19						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,4	5,0	6,8	78	22	4,28
	Суп с овощами и крупой с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	16/2	23,37
	Фрикадельки из птицы	100	10,8	10,9	5,4	162,9	410	36,86
	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	520	11,05
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	13,06
	Хлеб пшеничный	82	1,6	0,8	35,2	154		5,18
	Хлеб ржаной	59	1,4	0,8	22,7	103		3,52
	Йогурт	118	4,5	1,7	5,5	55		10,59
Цена обеда	107,91							

Диетсестра
 Повар

Сальникова

Л.Ю. Брандт
 О.М. Заворуева