

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

Меню №3 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Масло сливочное(порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	96	6,59
	Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	570	23,50
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,90
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,17
	Фрукт апельсин свежий	388	0,4	0,0	28,0	117	458	57,27
	Фрукт банан свежий	180	0,4	0,0	28,0	117	458	25,76
	Цена завтрака	127,19						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свеклы с зелёным горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	58	6,36
	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	181	22,62
	Мясо тушёное с картофелем	250	12,07	14,3	34,7	318	54	71,35
	Сок яблочный	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	43	0,8	0,4	17,6	77		2,72
	Хлеб ржаной	31	0,7	0,4	11,3	51		1,85
	Цена обеда	118,90						

Меню №3 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Масло сливочное(порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	96	6,59
	Сыр (порциями)	10	2,9	4,0	0,0	48	97	8,58
	Сдоба обыкновенная	80	7,5	2,4	50,5	254	570	23,50
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,85
	Чай сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,48
	Фрукт апельсин свежий	365	0,4	0,0	28,0	117	458	53,91
	Фрукт банан свежий	180	0,4	0,0	28,0	117	458	25,76
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
Цена завтрака	133,87							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	2,6	5,0	14,0	111	58	8,11
	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	181	20,37
	Мясо тушёное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54	64,71
	Сок яблочный	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		2,59
	Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103		2,46
	Цена обеда	112,24						

Диетсестра



Л.Ю. Брандт

Повар



О.М. Заворуева