



Утверждаю  
Директора  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
В.В. Сальникова  
«14» марта 2023

Меню №5 от 7 до 11 лет

| Горячий завтрак | Наименование блюд                              | Выход    | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|-----------------|--|----------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
|                 | Нарезка из свежих овощей с маслом растительным | 80       | 0,7   | 4,0  | 2,5    | 49        | 14           | 17,44      |
|                 | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной    | 250/10/5 | 5,0   | 6,3  | 14,4   | 134       | 129          | 24,79      |
|                 | Рыба запечённая                                | 90       | 13,1  | 10,5 | 2,8    | 158       | 310          | 23,90      |
|                 | Рис припущенный                                | 150      | 3,1   | 3,8  | 25,4   | 148       | 512          | 7,57       |
|                 | Хлеб пшеничный                                 | 38       | 0,8   | 0,4  | 17,6   | 77        |              | 2,36       |
|                 | Хлеб ржаной                                    | 31       | 0,7   | 0,4  | 11,3   | 51        |              | 1,87       |
|                 | Сок в ассортименте                             | 200      | 0,5   | 0,0  | 34,0   | 138       | 518          | 14,00      |
|                 | Фрукт яблоко                                   | 164      | 0,3   | 0,0  | 14,2   | 58        | 458          | 18,01      |
|                 | <b>Цена завтрака</b>                           | 109,94   |       |      |        |           |              |            |

Меню №5 от 12 лет

|  | Наименование блюд                              | Выход    | Белки | Жиры | Углев. | Энер.цен. | Номер рецепт | Цена блюда |
|--|--|----------|-------|------|--------|-----------|--------------|------------|
|  | Нарезка из свежих овощей с маслом растительным | 100      | 0,9   | 5,0  | 3,1    | 61        | 14           | 21,79      |
|  | Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной    | 250/10/5 | 5,0   | 6,3  | 14,4   | 134       | 129          | 27,80      |
|  | Рыба запечённая                                | 100      | 15,5  | 12,9 | 3,1    | 191       | 310          | 27,67      |
|  | Рис припущенный                                | 180      | 3,5   | 4,4  | 30,5   | 176       | 512          | 9,06       |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 63       | 1,2   | 0,6  | 26,4   | 116       |              | 3,93       |
|  | Хлеб ржаной                                    | 63       | 1,4   | 0,8  | 22,7   | 103       |              | 3,74       |
|  | Сок в ассортименте                             | 200      | 0,5   | 0,0  | 34,0   | 138       | 518          | 14,00      |
|  |  |          |       |      |        |           |              |            |
|  | <b>Цена завтрака</b>                           | 107,99   |       |      |        |           |              |            |

Диетсестра  
Повар

Л.Ю. Брандт  
О.М. Заворуева