



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорokinской СОШ №3
 ДОКУМЕНТОВ В.В.
 «15» марта 2023 г.

Меню №7 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 рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	17,28
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,17
	Апельсин свежий	225	0,4	0,0	28,0	117	458	33,23
	Яблоко свежее	735	0,4	0,0	28,0	117	458	80,94
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Цена завтрака		142,93					
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	14	14,79
	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	23,43
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	23,08
	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	520	10,52
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58		1,91
	Хлеб ржаной	19	0,5	0,3	7,6	34		1,11
	Фрукт апельсин	174	0,4	0,0	28,0	117	458	22,80
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,54
	Цена обеда		103,18					

Меню №7 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 рисовая жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	311	17,29
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	685	1,48
	Апельсин свежий	404	0,4	0,0	28,0	117	458	59,67
	Яблоко свежее	419	0,4	0,0	28,0	117	458	46,05
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,33	7,6	34		1,20
	Цена завтрака		138,73					
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54	14	8,62
	Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	139	22,21
	Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	345	23,21
	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	520	11,44
	Хлеб пшеничный	59	1,2	0,6	26,4	116		3,71
	Хлеб ржаной	57	1,4	0,8	22,7	103		3,44
	Йогурт	115	4,5	1,7	5,5	55		10,34
	Сыр порционнно	24						18,72
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,68
Цена обеда		107,37						

Диетсестра

Повар

Handwritten signatures: a blue mark resembling 'Ж' and a blue signature 'Заф'.

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева