

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

Меню №11 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,65
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		1,20
	Яблоко свежее	553	0,4	0,0	28,0	117	458	84,60
	<b>Цена завтрака</b>	<b>129,62</b>						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат «Пёстрый»	80	0,8	4,0	5,1	60	54	21,54
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	24,72
	Плов из птицы	240	13,1	12,8	41,8	335	406	34,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,54
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,73
	Хлеб ржаной	18	0,5	0,3	7,6	34		1,52
	Яблоко свежее	161	0,4	0,0	14,2	117	458	24,64
	<b>Цена обеда</b>	<b>116,49</b>						

Меню №11 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	2	5,27
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,66
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	10,39
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Яблоко свежее	313	0,4	0,0	28,0	117	458	47,96
	Апельсин свежий	310	0,4	0,0	28,0	117	458	45,59
<b>Цена завтрака</b>	<b>138,58</b>							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат « Пёстрый»	100	1,0	5,1	6,4	76	54	26,29
	Свекольник с мясными фрикадельками	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	34	22,90
	Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	406	33,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	5,68
	Хлеб пшеничный	61	1,2	0,6	26,4	116		3,84
	Хлеб ржаной	61	1,4	0,8	22,7	103		3,65
	Сыр порционнно	15						11,70
	<b>Цена обеда</b>	<b>107,50</b>						

Диетсестра

Повар

*Заф*

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуев