



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорокинской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «05» апреля 2023 г.

Меню №5 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3	14,37
	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	264	16,35
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,03
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Апельсин свежий	450	0,4	0,0	28,0	117	458	64,80
	Яблоко свежее	416	0,4	0,0	28,0	117	458	63,65
	Цена завтрака	163,66						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Витаминный	80	0,9	4,0	4,7	58	2	7,54
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	24,65
	Рыба запечённая	90	13,1	10,5	2,8	158	310	24,51
	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	512	7,56
	Хлеб пшеничный	37	0,8	0,4	17,6	77		2,33
	Хлеб ржаной	31	0,7	0,4	11,3	51		1,85
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	14,00
	Цена обеда	82,44						

Меню №5 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	3	18,27
	Каша пшеничная жидкая	200	7,5	6,2	20,8	169	264	16,77
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,34
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Апельсин свежий	488	0,4	0,0	28,0	117	458	99,05
	Цена завтрака	138,39						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Витаминный	100	1,1	5,0	5,3	71	2	9,38
	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	129	24,74
	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
	Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	138	518	14,00
	Хлеб пшеничный	59	1,2	0,6	26,4	116		3,70
	Хлеб ржаной	59	1,4	0,8	22,7	103		3,52
	Сыр порционно	20						15,63
Цена обеда	107,70							

Диетсестра

Повар

Зав

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева