Утверждаю
Директор
МАОУ Сорокинской СОШ №3
_____ В.В. Сальникова
«24_» __апреля__2023 г

Меню №10 от 7 до 11 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3	14,37
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,90
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,03
	Апельсин свежий	663	0,4	0,0	28,0	117	458	95,47
	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	127,23						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свежих помидоров	80	1,0	4,1	3,3	54	22	20,09
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	19,47
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	100	6,1	11,7	7,4	159	390	34,91
	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	516	5,30
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	38	0,8	0,4	17,6	77		2,36
	Хлеб ржаной	31	0,7	0,4	11,3	51		1,87
	Фрукт яблоко свежее	185	0,4	0,0	28,0	117	458	20,86
	Цена обеда	118,86						

Меню №10 от 12 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
Горячий завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	3	18,27
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,84
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,34
	Апельсин свежий	712	0,4	0,0	28,0	117	458	102,50
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Цена завтрака	138,41						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свежих помидоров	100	1,2	5,1	4,1	67	22	21,29
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	19,23
	«Ёжики из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14,0	8,9	191	390	39,58
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,44
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,00
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,66
	Хлеб ржаной	58	1,4	0,8	22,7	103		3,48
	Цена обеда	107,68						

Диетсестра Л.Ю. Брандт

Повар О.М. Заворуева