

Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорокинской СОШ №3



Меню №4 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
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	41,29
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	6,99
	Яблоко свежее	233	0,4	0,0	28,0	117	458	28,01
	Апельсин свежий	428	0,4	0,0	28,0	117	458	56,07
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34,0		1,20
	Цена завтрака	142,41						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	7,86
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	20,48
	Курица запечённая	90	13,8	13,0	0,0	172	494	30,59
	Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160	510	6,35
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68,0	513	12,90
	Хлеб ржаной	39	0,9	0,5	15,1	69		2,33
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,68
	Сыр порционнно	25						19,50
	Цена обеда	103,69						

Меню №4 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
	Омлет натуральный	200	22,7	20,5	2,4	285	340	39,89
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	495	7,30
	Яблоко свежее	163	0,4	0,0	28,0	117	458	19,58
	Апельсин свежий	438	0,4	0,0	28,0	117	458	57,38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
Цена завтрака	138,39							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	10,28
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,59	7,8	102	142	19,28
	Курица запечённая	100	17,4	17,0	0,0	223	494	34,21
	Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	510	8,09
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	513	13,10
	Хлеб ржаной	58	1,4	0,8	22,7	103		3,48
	Хлеб пшеничный	58	1,2	0,6	26,4	116		3,66
	Сыр порционнно	20						15,60
	Цена обеда	107,70						

Диетсестра

Повар

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева