



Утверждаю
 Директор
 МАОУ Сорокинской СОШ №3
 В.В. Сальникова
 «22» мая 2023

Меню №9 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 ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	311	15,28
	Какао с молоком	180	3,1	2,7	12,1	85	496	7,82
	Йогурт	114	4,5	1,7	5,5	55		11,25
	Яблоко свежее	197	0,4	0,0	28,0	117	458	21,68
	Апельсин свежий	696	0,4	0,0	28,0	117	458	87,00
	Цена завтрака	150,88						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	2,5	9,7	90	4	9,04
	Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	149	34,59
	Жаркое из птицы	200	17,5	11,5	16,2	238	443	28,54
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	513	18,53
	Хлеб пшеничный	43	0,8	0,4	17,6	77		2,69
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		1,82
	Цена обеда	95,21						

Меню №9 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	11,77
	Каша ячневая жидкая	200	7,6	8,2	20,7	187	311	15,29
	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	496	9,19
	Йогурт	125	4,5	1,7	5,5	55		11,25
	Яблоко свежее	172	0,4	0,0	28,0	117	458	18,92
	Апельсин свежий	573	0,4	0,0	28,0	117	458	71,68
	Цена завтрака	138,10						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	5,0	9,7	90	4	9,25
	Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	149	33,21
	Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	443	49,13
	Компот из ягод	200	0,2	0,0	16,9	68	513	11,14
	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		2,70
	Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	1103		2,56
	Цена обеда	107,99						

Диетсестра

Л.Ю. Брандт

Повар

О.М. Заворуева