



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

Меню №3 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	7,21
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,53
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	8,42
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35		1,20
	Апельсин свежий	639	0,4	0,0	28,0	117	458	79,86
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
	Цена завтрака	123,47						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	80	1,4	4,1	7,5	73	23	11,19
	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	181	22,13
	Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54	71,90
	Сок яблочный	188	0,3	0,0	22,0	89	518	12,98
	Хлеб пшеничный	42	0,8	0,4	17,6	77		2,65
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51		1,80
	Цена обеда	122,65						

Меню №3 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	7,21
	Каша манная жидкая	200	5,1	7,1	28,0	196	311	15,60
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	501	8,41
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,20
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,26
	Апельсин свежий	711	0,4	0,0	28,0	117	458	88,83
	Йогурт	125	4,9	2,5	6,8	69		11,25
Цена завтрака	133,76							
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат из свежих помидоров с зеленым горошком	100	1,8	5,1	9,4	91	23	10,60
	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	181	18,11
	Мясо тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	54	60,91
	Сок яблочный	228	0,3	0,0	22,0	89	518	18,00
	Хлеб пшеничный	38	1,2	0,6	26,4	116		2,42
	Хлеб ржаной	38	1,4	0,8	22,7	103		2,30
	Цена обеда	112,34						

Диетсестра

Повар

В.В. Сальникова

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева