



Утверждаю
Директор
МАОУ Сорокинской СОШ №3
О.А. Чухно
« 12 » октября 2023 г

Меню №4 от 7 до 11 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена бдюда
Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,9	4,0	3,3	53	21	6,79
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	24,49
Курица запеченная	90	13,8	13,0	0,0	172,0	494	62,50
Каша гречневая вязкая отварная	150	4,3	5,1	24,3	160,0	510	6,35
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63,0	508	3,49
Хлеб ржаной	43	0,9	0,5	15,1	69		2,71
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116		3,98
Цена завтрака	110,31						

Меню №4 от 12 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецепта	Цена бдюда
Салат из отварной моркови с огурцом	100	1,1	5,0	4,1	66	21	8,17
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	142	22,08
Курица запеченная	90	17,4	17,0	0,0	223,0	494	59,00
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191,0	510	8,09
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	15,2	63	508	3,45
Хлеб ржаной	38	1,4	0,8	22,7	103		2,42
Хлеб пшеничный	38	1,2	0,6	26,4	116		2,54
Цена завтрака	105,75						

Диетсестра

Повар

Заг

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева