



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

Меню №10 от 7 до 11 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/15	6,3	4,1	14,9	122	3	14,46
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,80
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,36
	Фрукт груша	248	0,4	0,0	28,0	117	458	46,69
	Фрукт яблоко	493	0,4	0,0	28,0	117	458	56,80
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38		1,32
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,26
<b>Цена завтрака</b>		135,69						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Любительский	80	2,2	4,0	4,7	64	4	10,01
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	24,05
	«Ёжики» из мяса с рисом, с соусом	100	6,1	11,7	7,4	159	390	40,22
	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	14,22
	Хлеб пшеничный	43	0,8	0,4	17,6	77		2,87
	Хлеб ржаной	33	0,7	0,4	11,3	51		2,05
	Сыр порционно	15						11,70
	<b>Цена обеда</b>	110,42						

Меню №10 от 12 лет

Горячий завтрак	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	3	18,36
	Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	164	12,80
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	686	2,85
	Фрукт груша	248	0,4	0,0	28,0	117	458	46,67
	Фрукт яблоко	531	0,4	0,0	28,0	117	458	61,04
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39		1,32
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34		1,26
<b>Цена завтрака</b>		144,30						
Обед	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энер.цен.	Номер рецептуры	Цена блюда
	Салат Любительский	100	2,9	5,1	4,1	67	22	11,26
	Рассольник домашний с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	132	23,43
	«Ёжики из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14,0	8,9	191	390	41,02
	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	516	6,43
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,0	89	518	14,22
	Хлеб пшеничный	42	1,2	0,6	26,4	116		2,78
	Хлеб ржаной	42	1,4	0,8	22,7	103		2,65
	<b>Цена обеда</b>	101,79						

Диетсестра

Повар

*Зав*

Л.Ю. Брандт

О.М. Заворуева