

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Зав. Р.А. Власова



МЕНЮ на 01.11.2023г.
(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День:3

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	223/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 150/30	180	159,26	349,33	23,75	13,88	30,83
гор.напиток	378/М	Чай с молоком	200	10,69	75,65	1,82	1,42	13,74
булочное	428/М	Булочка домашняя	70	10,31	243,5	6,3	6,9	39,04
бутерброд		Хлеб пшеничный 40г, сыр полутвердый 15г	55	18,53	148,6	6,64	4,83	19,32
		Итого:	505	198,79	817,08	38,51	27,03	102,93

Обед

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	38,22	59,53	1	5,08	2,2
1 блюдо	96/М	Рассольник ленинградский с говядиной отварной, 200/10	210	37,82	135,89	3,86	7,78	13,73
2 блюдо	297/М	Фрикадельки из филе куриного с соусом сметанно-томатным,90/30	120	68,33	296,7	14,96	22,34	8,83
гарнир	305/М	Рис припущенный	150	25,14	214,35	3,6	4,76	39,3
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
		Итого:	810	211,25	944,47	29,3	40,96	113,74

Полдник для ГПД

гор.блюдо	406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	49,5	277,78	13,04	10,17	33,57
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	5,84	47,79	0,26	0,03	11,26
		Итого:	300	55,34	325,57	13,3	10,2	44,83

Директор: *Лос*

Зав. производством: *А.И. Мухоморов*

Бухгалтер: *Мес*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Александр Владимирович



МЕНЮ на 01.11.2023г.
(12лет и старше)

Неделя: 1 День: 3

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	219/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным,200/30	230	204,98	339,6	29,29	13,4	23,85
гор.напиток	378/М	Чай с молоком	200	10,69	75,65	1,82	1,42	13,74
булочное	428/М	Булочка домашняя	70	10,31	243,5	6,3	6,9	39,04
бутерброд	15/М	Хлеб пшеничный 40г, сыр полутвердый 15г	55	18,53	148,6	6,64	4,83	19,32
		Итого:	555	244,51	807,35	44,05	26,55	95,95

Обед

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	63,7	99,22	1,67	8,47	3,67
1 блюдо	96/М	Рассольник ленинградский с говядиной отварной,250/10	260	42,53	163,37	4,32	9,11	17,13
2 блюдо	297/М	Фрикадельки из кур с соусом сметано-томатным, 100/30	130	75,92	321,4	16,2	24,2	9,5
гарнир	305/М	Рис припущенный	180	30,17	257,22	4,32	5,71	47,16
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
		Итого:	960	256,7	1122,51	33,24	48,65	141,79

Директор: *Александр Владимирович*

Зав.производством: *Елена Сергеевна*

Бухгалтер: *Елена Сергеевна*