

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Удвн Ч.А. Вильямс*

МЕНЮ на 02.10.2023г.  
(7 - 11 лет)



**Завтрак**

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность(ккал)	Цена руб.коп.
закуска	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	19,9
закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	13,25
гор.блюдо	182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	210	7,93	8,66	41,38	276,34	32,5
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	5,84
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	42,9
		<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>15,31</b>	<b>21,17</b>	<b>81,89</b>	<b>585,83</b>	<b>119,67</b>

**Обед**

закуска	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,65	5,1	56,47	7,31
1 блюдо	99/М	Суп из овощей со свиной со сметаной,200/10/10	220	3,42	8,25	8,84	123,94	32,53
2 блюдо	245/М	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	108,15
гарнир	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	33,86
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	11,83
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	4,88	0,8	29,48	146	9,24
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	42,9
		<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>30,83</b>	<b>31,9</b>	<b>110,94</b>	<b>860,16</b>	<b>245,82</b>

Директор: *Лос*  
Зав. производством: *Гуркина*  
Бухгалтер: *Иван*



МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Иван И. А. Велицкий*



МЕНЮ на 02.10.2023г.  
(12лет и старше)

**Завтрак**

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть	Цена руб.коп.
закуска	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	19,9
закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	13,25
гор.блюдо	182/М	Каша жидкая из овсяных хлопьев	220	7,93	8,66	41,38	276,34	32,55
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	5,84
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	42,9
		<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>15,31</b>	<b>21,17</b>	<b>81,89</b>	<b>585,83</b>	<b>119,72</b>

**Обед**

закуска	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,08	8,5	94,1	12,19
1 блюдо	99/М	Суп из овощей со свининой со сметаной,250/10/10	270	3,81	9,18	11,05	142,83	35,55
2 блюдо	245/М	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	108,15
гарнир	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	40,63
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	11,83
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	5,73	0,96	44,13	189,3	11,88
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	42,9
		<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>36,59</b>	<b>35,98</b>	<b>135,48</b>	<b>998,21</b>	<b>263,13</b>

Директор: *Иван И. А. Велицкий*

Зав.производством: *Гуркина*

Бухгалтер: *Иванова*