

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Уткин Н.А. Уткин



МЕНЮ на 03.10.2023г.

(7 - 11 лет)

Завтрак

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность(ккал)	Цена руб.коп.
закуска	70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3	18,56
гор.блюдо	234/М	Котлета рыбная	90	11	12	12,8	246,6	46,99
гарнир	125/М	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	24,85
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,5	40	3,34
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
		Итого:	510	17,97	18,48	67,33	551,76	99,02

Обед

закуска	43/М	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	23,94
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	225	3,57	10,19	10,31	147,93	38,85
2 блюдо	265/М	Плов из свинины	240	20	40,64	44,16	622,4	124,21
напиток	342/М	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,08	12,44	52,69	14,62
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	4,88	0,8	29,48	146	9,24
		Итого:	795	29,47	56,89	99,1	1029,93	210,86

Директор: *Уткин*

Зав. производством: *Уршман*

Бухгалтер: *Уткин*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Удоч Н.А. Валиева



МЕНЮ на 03.10.2023г.
(12лет и старше)

Завтрак

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. цен-ть	Цена руб.коп.
закуска	70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3	18,56
гор.блюдо	234/М	Котлета рыбная	100	12,1	13,3	14,22	274	52,21
гарнир	125/М	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	29,82
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	3,34
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
		Итого:	550	19,75	14,47	73,84	554,22	109,21

Обед

закуска	43/М	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	39,9
1 блюдо	99/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,250/15/10	275	4	11,6	12,89	172,81	42,04
2 блюдо	255/М	Плов из свинины	280	23,33	47,4	51,5	726,13	139,98
напиток	342/М	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,08	12,44	52,69	14,62
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	5,73	0,96	44,13	189,3	11,88
		Итого:	945	34,63	68,67	125,48	1242,45	248,42

Директор: *Удоч Н.А.*
Зав.производством: *Удоч Н.А.*
Бухгалтер: *Удоч Н.А.*