

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

М Е Н Ю на 05.10.2023г.
(7 - 11 лет)



Завтрак (Полдник для 2 смены)

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
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	150	13,62	17,4	2,7	225,57	78,3
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	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	36,4
		Итого:	560	17,76	25,72	49,09	508,66	145,72

Обед

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,1	2,73	42,7	36,92
1 блюдо	98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной,200/15/10	225	3,9	9,2	12,03	141,95	33,44
2 блюдо	322/К	Куриное филе в сырном соусе	90	16,14	13,43	0,72	186,71	85,45
гарнир	202/М	Макаронны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	27,75
напиток	348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	18,79
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	4,88	0,8	29,48	146	9,24
фрукты	338/М	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	36,4
		Итого:	955	32,93	27,69	116,64	822,2	247,99

Директор: *Лос*

Зав. производством: *Гришаль*

Бухгалтер: *Еврей*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Иван Н. А. Васильев

МЕНЮ на 05.10.2023г.
(12лет и старше)



Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. цен-ть	Цена руб.коп.
закуска	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	19,9
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	200	18,16	23,2	3,6	300,76	104,4
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	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	36,4
		Итого:	610	22,3	31,52	49,99	583,85	171,82

Обед

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	61,53
1 блюдо	98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной,250/15/10	275	4,3	10,25	14,91	164,65	35,99
2 блюдо	322/М	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	76,91
гарнир	202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	33,3
напиток	348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	18,79
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	5,73	0,96	44,13	189,3	11,88
фрукты	338/М	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	36,4
		Итого:	1105	38,57	30,95	149,43	1011,73	274,8

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер:

Иван Н. А. Васильев
Ирина
Иван