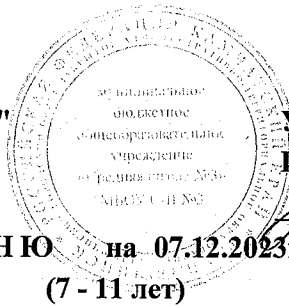


МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СШ № 3  
Е.В. Парахина

М Е Н Ю на 07.12.2023г.  
(7 - 11 лет)

Неделя: 2 День: 9

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда                      | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность(ккал) | Белки      | Жиры         | Углевод      |
|-------------|--------|---|--------------|---------------|--------------------|------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо   | 174/М  | Каша вязкая молочная из рисовой крупы   | 210          | 35,94         | 264,14             | 5,74       | 6,53         | 45,44        |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200          | 5,84          | 47,79              | 0,26       | 0,03         | 11,26        |
| бутерброд   | 14/М   | Хлеб пшеничный 40г, масло сливочное 10г | 50           | 25,18         | 160,1              | 3,24       | 7,65         | 19,45        |
| фрукты      | 338/М  | Яблоко                                  | 140          | 43,68         | 65,8               | 0,56       | 0,56         | 13,72        |
|             |        | <b>Итого:</b>                           | <b>600</b>   | <b>110,64</b> | <b>537,83</b>      | <b>9,8</b> | <b>14,77</b> | <b>89,87</b> |

Обед

|         |       |  |            |               |            |              |              |               |
|---------|-------|--|------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 67/М  | Винегрет овощной   | 60         | 19            | 51,54      | 0,91         | 3,11         | 4,9           |
| 1 блюдо | 82/М  | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10 | 225        | 38,97         | 147,93     | 3,57         | 10,19        | 10,31         |
| 2 блюдо | 268/М | Биточек рубленый из свинины                                  | 90         | 58,86         | 291,3      | 11,1         | 20,8         | 14,9          |
| гарнир  | 202/М | Макароны отварные  | 150        | 27,75         | 179,14     | 5,83         | 0,69         | 37,37         |
| напиток | 342/М | Компот из свежемороженой вишни                               | 200        | 14,62         | 54,29      | 0,16         | 0,04         | 13,1          |
| хлеб    |       | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50                        | 70         | 9,24          | 146        | 4,88         | 0,8          | 29,48         |
| фрукты  | 338/М | Яблоко   | 140        | 43,68         | 65,8       | 0,56         | 0,56         | 13,72         |
|         |       | <b>Итого:</b>  | <b>935</b> | <b>212,12</b> | <b>936</b> | <b>27,01</b> | <b>36,19</b> | <b>123,78</b> |

Полдник для ГПД

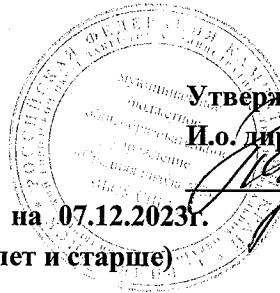
|             |       |                        |            |               |               |              |             |              |
|-------------|-------|------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| булочное    | 592/М | Пита с сыром           | 75         | 63,5          | 221,96        | 10,31        | 9,15        | 24,19        |
| гор.напиток | 376/М | Чай с вареньем ягодным | 200        | 6,23          | 94            | 0,25         | 0           | 19,32        |
| фрукты      | 338/М | Яблоко                 | 140        | 43,68         | 65,8          | 0,56         | 0,56        | 13,72        |
|             |       | <b>Итого:</b>          | <b>415</b> | <b>113,41</b> | <b>381,76</b> | <b>11,12</b> | <b>9,71</b> | <b>57,23</b> |

Директор:

Зав. производством:

Бухгалтер:

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СШ № 3  
Е.В. Парахина

**М Е Н Ю** на 07.12.2023г.  
(12 лет и старше)

Неделя: 2 День: 9

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда                      | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность (ккал) | Белки      | Жиры         | Углевод ы    |
|-------------|--------|---|--------------|---------------|---------------------|------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо   | 174/М  | Каша вязкая молочная из рисовой крупы   | 210          | 35,94         | 264,14              | 5,74       | 6,53         | 45,44        |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и лимоном                 | 200          | 5,84          | 47,79               | 0,26       | 0,03         | 11,26        |
| бутерброд   | 14/М   | Хлеб пшеничный 40г, масло сливочное 10г | 50           | 25,18         | 160,1               | 3,24       | 7,65         | 19,45        |
| фрукты      | 338/М  | Яблоко                                  | 140          | 43,68         | 65,8                | 0,56       | 0,56         | 13,72        |
|             |        | <b>Итого:</b>                           | <b>600</b>   | <b>110,64</b> | <b>537,83</b>       | <b>9,8</b> | <b>14,77</b> | <b>89,87</b> |

**Обед**

|         |       |  |             |               |                |              |              |               |
|---------|-------|--|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 67/М  | Винегрет овощной   | 100         | 31,66         | 85,9           | 1,51         | 9,18         | 8,17          |
| 1 блюдо | 82/М  | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,250/15/10 | 275         | 42,18         | 172,81         | 4            | 11,6         | 12,89         |
| 2 блюдо | 268/М | Биточек рубленый из свинины                                  | 100         | 65,4          | 323,6          | 12,3         | 23,1         | 16,6          |
| гарнир  | 202/М | Макаронны отварные   | 180         | 33,3          | 243,36         | 7,92         | 0,94         | 50,76         |
|         | 342/М | Компот из свежемороженной вишни                              | 200         | 14,62         | 54,29          | 0,16         | 0,04         | 13,1          |
| хлеб    |       | Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60                         | 90          | 11,88         | 189,3          | 5,73         | 0,96         | 44,13         |
| фрукты  | 338/М | Яблоко   | 140         | 43,68         | 65,8           | 0,56         | 0,56         | 13,72         |
|         |       | <b>Итого:</b>  | <b>1085</b> | <b>242,72</b> | <b>1135,06</b> | <b>32,18</b> | <b>46,38</b> | <b>159,37</b> |

Директор: *Кор*  
Зав.производством: *Дурманец*  
Бухгалтер: *Ю*