

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Уфеев И.А. Величко*



**МЕНЮ** на 08.11.2023г.  
(7 - 11 лет)

Неделя: 2 День: 8

**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 молоком сгущенным, 150/30 | 180          | <b>154,49</b> | 372,8              | 26,2         | 16,8         | 42,4         |
| гор.напиток | 378/М  | Чай с молоком                                    | 200          | <b>10,69</b>  | 75,65              | 1,82         | 1,42         | 13,74        |
| булочное    | 428/М  | Булочка домашняя                                 | 70           | <b>10,31</b>  | 243,5              | 6,3          | 6,9          | 39,04        |
| бутерброд   | 15/М   | Хлеб пшеничный 40г, сыр полутвердый 15г          | 55           | <b>18,53</b>  | 148,6              | 6,64         | 4,83         | 19,32        |
|             |        | <b>Итого:</b>                                    | <b>505</b>   | <b>194,02</b> | <b>840,55</b>      | <b>40,96</b> | <b>29,95</b> | <b>114,5</b> |

**Обед**

|         |       |   |            |               |               |              |              |               |
|---------|-------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 37/М  | Салат из свежих помидоров и перца сладкого          | 60         | <b>24,25</b>  | 49,64         | 0,7          | 4,09         | 2,28          |
| 1 блюдо | 104/М | Суп картофельный с фрикадельками из свинины, 200/20 | 220        | <b>30,56</b>  | 149,67        | 3,05         | 7,49         | 17,44         |
| 2 блюдо | 291/М | Плов с отварной птицей, 90/150                      | 240        | <b>138,37</b> | 402,06        | 23,98        | 16,36        | 40,69         |
| напиток | 348/М | Компот из изюма                                     | 200        | <b>17,01</b>  | 78,69         | 0,78         | 0            | 18,63         |
| хлеб    |       | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 20/50              | 70         | <b>9,24</b>   | 146           | 4,88         | 0,8          | 29,48         |
|         |       | <b>Итого:</b>                                       | <b>790</b> | <b>219,43</b> | <b>826,06</b> | <b>33,39</b> | <b>28,74</b> | <b>108,52</b> |

**Полдник для ГПД**

|            |       |                   |            |             |               |              |              |              |
|------------|-------|-------------------|------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| гор. блюдо | 398/М | Блинчики с джемом | 100        | <b>42</b>   | 267,92        | 6,61         | 7,17         | 44,16        |
| напиток    |       | Варенец           | 200        | <b>51,7</b> | 102           | 6,4          | 5            | 8            |
|            |       | <b>Итого:</b>     | <b>300</b> | <b>93,7</b> | <b>369,92</b> | <b>13,01</b> | <b>12,17</b> | <b>52,16</b> |

Директор: *Уфеев И.А.*  
Зав. производством: *Величко*  
Бухгалтер: *Иванова*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Ирина Н.А. Филиппова*



МЕНЮ на 08.11.2023г.

(12лет и старше)

Неделя: 2 День: 8

**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 молоком сгущенным, 200/30 | 230          | 200,21        | 476,42             | 37,8         | 15,6         | 61,2         |
| 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        |
|             |        | <b>Итого:</b>                                    | <b>555</b>   | <b>239,74</b> | <b>944,17</b>      | <b>52,56</b> | <b>28,75</b> | <b>133,3</b> |

**Обед**

|         |       |   |            |               |               |              |              |               |
|---------|-------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 37/М  | Салат из свежих помидоров и перца сладкого          | 100        | 40,41         | 82,73         | 1,12         | 6,82         | 3,8           |
| 1 блюдо | 106/М | Суп картофельный с фрикадельками из свинины, 250/20 | 270        | 33,53         | 154,07        | 6,72         | 5,96         | 18,22         |
| 2 блюдо | 291/М | Плов с отварной птицей, 100/180                     | 280        | 161,43        | 390,97        | 27,56        | 11,79        | 42,94         |
| напиток | 348/М | Компот из изюма                                     | 200        | 17,01         | 78,69         | 0,78         | 0            | 18,63         |
| хлеб    |       | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 30/60              | 90         | 11,88         | 189,3         | 5,73         | 0,96         | 44,13         |
|         |       | <b>Итого:</b>                                       | <b>940</b> | <b>264,26</b> | <b>895,76</b> | <b>41,91</b> | <b>25,53</b> | <b>127,72</b> |

Директор: *Ирина Н.А. Филиппова*

Зав.производством: *Ирина Н.А. Филиппова*

Бухгалтер: *Ирина Н.А. Филиппова*