

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Л.В. Е.В. Гарашина

М Е Н Ю на 11.12.2023г.

Неделя: 3 День: 11

(7 - 11 лет)

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность(ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|--------|--|--------------|---------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 175/М | Каша вязкая молочная из пшениной крупы | 235 | 40,53 | 271,4 | 6,82 | 7,7 | 43,4 |
| 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 | 65 | 38,43 | 214,7 | 6,72 | 12,08 | 19,45 |
| | 15/М | 10г, сыр полутвердый 15г | | | | | | |
| Итого: | | | 500 | 84,8 | 533,89 | 13,8 | 19,81 | 74,11 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| закуска | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 60 | 7,31 | 56,47 | 0,79 | 3,65 | 5,1 |
| 1 блюдо | 82/М | Борщ с капустой и картофелем со свиной со сметаной, 200/10/10 | 220 | 31,66 | 86,6 | 1,6 | 4,13 | 10,34 |
| 2 блюдо | 260/М | Гуляш из говядины | 90 | 99,76 | 169,24 | 13,39 | 11,32 | 3,41 |
| гарнир | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 33,86 | 195,84 | 6,96 | 4,72 | 31,46 |
| напиток | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | 11,83 | 86,9 | 0,37 | 0,02 | 21,01 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 20/50 | 70 | 9,24 | 146 | 4,88 | 0,8 | 29,48 |
| | | | | | | | | |
| Итого: | | | 790 | 193,66 | 741,05 | 27,99 | 24,64 | 100,8 |

Полдник для ГПД

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| мучн.изд. | 398/М | Блинчики с молоком сгущенным | 100 | 38,5 | 281,94 | 8,41 | 9,29 | 41,03 |
| гор.напиток | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 3,34 | 40 | 0,53 | 0 | 9,47 |
| Итого: | | | 300 | 41,84 | 321,94 | 8,94 | 9,29 | 50,5 |

Директор: *Е.В. Гарашина*

Зав. производством: *Е.В. Гарашина*

Бухгалтер: *Е.В. Гарашина*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Лав / Е.В. Тараканова

МЕНЮ на 11.12.2023г.
(12лет и старше)

Неделя: 3 День: 11

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------|--------|--|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 173/М | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 235 | 40,53 | 271,4 | 6,82 | 7,7 | 43,4 |
| 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, сыр | 65 | 38,43 | 214,7 | 6,72 | 12,08 | 19,45 |
| | 15/М | полутвердый 15г | | | | | | |
| Итого: | | | 500 | 84,8 | 533,89 | 13,8 | 19,81 | 74,11 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|--|-----|--------|--------|-------|-------|-------|
| закуска | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 12,19 | 94,12 | 1,33 | 6,08 | 8,52 |
| 1 блюдо | 82/М | Борщ с капустой и картофелем со свининой со сметаной,250/10/10 | 270 | 36,53 | 106,2 | 1,96 | 5,06 | 12,69 |
| 2 блюдо | 260/М | Гуляш из говядины | 100 | 101,12 | 193,82 | 16,08 | 13,76 | 1,39 |
| гарнир | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 40,63 | 230,17 | 8,1 | 5,74 | 36,61 |
| напиток | 349/М | Компот из сухофруктов | 200 | 11,83 | 86,9 | 0,37 | 0,02 | 21,01 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60 | 90 | 11,88 | 189,3 | 5,73 | 0,96 | 44,13 |
| | | | | | | | | |

Директор: *Лав*
Зав.производством: *Гурману -*
Бухгалтер: *Лав*