

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Григорьев В.В.*

**МЕНЮ** на 12.12.2023г.  
(7 - 11 лет)

Неделя:3 День:12

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

Раздел меню	№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	294/М 202/М 70/М	Биточек из филе куриного 90г, макароны отварные 150г, огурец консервированный 30г	270	<b>113,05</b>	336,86	20,37	7,58	47,46
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	<b>3,34</b>	40	0,53	0	9,5
фрукты	338/М	Мандарины	110	<b>40,04</b>	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный	40	<b>5,76</b>	94	3,16	0,4	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>162,19</b>	<b>522,56</b>	<b>24,5</b>	<b>8,42</b>	<b>87,06</b>

**Обед**

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	<b>20,6</b>	42,7	0,76	3,1	2,73
1 блюдо	102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей,200/15	215	<b>30,41</b>	159,22	4,3	8,83	16,78
2 блюдо	229/М	Рыба(филе минтая) тушеная в томате с овощами	90	<b>43,73</b>	89,1	8,19	4,32	4,32
гарнир	305/М	Рис припущенный	150	<b>25,14</b>	214,35	3,6	4,76	39,3
напиток	342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	<b>14,62</b>	52,69	0,2	0,08	12,44
фрукты	338/М	Мандарины	110	<b>40,04</b>	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	<b>8,88</b>	146	4,88	0,8	29,48
		<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>183,42</b>	<b>755,76</b>	<b>22,37</b>	<b>22,33</b>	<b>115,83</b>

**Полдник для ГПД**

гор.блюдо	222/М	Пудинг творожный	100	<b>74,98</b>	251,8	17,18	12,5	16,4
фрукты	338/М	Мандарины	110	<b>40,04</b>	51,7	0,44	0,44	10,78
напиток		Йогурт	200	<b>51,7</b>	114	8,2	3	11,8
		<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>166,72</b>	<b>417,5</b>	<b>25,82</b>	<b>15,94</b>	<b>38,98</b>

Директор: *Григорьев В.В.*  
Зав. производством: *Григорьев В.В.*  
Бухгалтер: *Григорьев В.В.*



МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*С.В. Николаева*

**М Е Н Ю** на 12.12.2023г.  
(12 лет и старше)

Неделя: 3 День: 12

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

Раздел меню	№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	294/М, 202/М, 70/М	Биточек из филе куриного 100г, макароны отварные 180г, огурец консервированный 30г	310	126,01	383,86	22,81	6,54	59,27
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	3,34	40	0,53	0	9,47
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный	40	5,76	94	3,16	0,4	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>175,15</b>	<b>569,56</b>	<b>26,94</b>	<b>7,38</b>	<b>98,84</b>

**Обед**

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	34,34	53,07	1,27	3,19	4,52
1 блюдо	102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 250/15	265	33,55	152,08	4,9	5,93	20,94
2 блюдо	229/М	Рыба (филе минтая) тушеная в томате с овощами	100	48,59	99	9,1	4,8	4,8
гарнир	305/М	Рис припущенный	180	30,17	257,22	4,32	5,71	47,16
напиток	342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	14,62	52,69	0,2	0,08	12,44
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 30/60	90	11,52	189,3	5,73	0,96	44,13
		<b>Итого:</b>	<b>1045</b>	<b>212,83</b>	<b>855,06</b>	<b>25,96</b>	<b>21,11</b>	<b>144,77</b>

Директор: *Сос*  
Зав.производством: *Гуршад*  
Бухгалтер: *Евг*