

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Ирина А. Величко*



**МЕНЮ на 13.11.2023г.**  
(7 - 11 лет)

Неделя: 3 День: 11

**Завтрак (Шолдник 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	210	36,22	242,54	6,1	6,89	38,84
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	5,84	47,79	0,26	0,03	11,26
бутерброд	14/М 15/М	Хлеб пшеничный 40г, масло сливочное 10г, сыр полутвердый 15г	65	38,43	214,7	6,72	12,08	19,45
фрукты	338/М	Яблоко	140	43,68	65,8	0,56	0,56	13,72
		<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>124,17</b>	<b>570,83</b>	<b>13,64</b>	<b>19,56</b>	<b>83,27</b>

**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
фрукты	338/М	Яблоко	140	43,68	65,8	0,56	0,56	13,72
		<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>237,34</b>	<b>806,85</b>	<b>28,55</b>	<b>25,2</b>	<b>114,52</b>

**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
фрукты	338/М	Яблоко	140	43,68	65,8	0,56	0,56	13,72
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>85,52</b>	<b>387,74</b>	<b>9,5</b>	<b>9,85</b>	<b>64,22</b>

Директор: *Ирина А. Величко*  
Зав. производством: *Ирина А. Величко*  
Бухгалтер: *Ирина А. Величко*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Удальцова К.А.*



**МЕНЮ на 13.11.2023г.**  
(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	210	36,22	242,54	6,1	6,89	38,84
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	5,84	47,79	0,26	0,03	11,26
бутерброд	14/М 15/М	Хлеб пшеничный 40г, масло сливочное 10г, сыр полутвердый 15г	65	38,43	214,7	6,72	12,08	19,45
фрукты	338/М	Яблоко	140	43,68	65,8	0,56	0,56	13,72
		<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>124,17</b>	<b>570,83</b>	<b>13,64</b>	<b>19,56</b>	<b>83,27</b>

**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
фрукты	338/М	Яблоко	140	43,68	65,8	0,56	0,56	13,72
		<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>257,86</b>	<b>966,31</b>	<b>34,13</b>	<b>32,18</b>	<b>138,07</b>

Директор: *Удальцова К.А.*

Зав.производством: *Удальцова К.А.*

Бухгалтер: *Удальцова К.А.*