

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Улья Н.А. Величко



МЕНЮ на 16.10.2023г.
(7 - 11 лет)

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции(г)				Энерг. ценность(ккал)	Цена руб.коп.
				Белки	Жиры	Углеводы		
закуска	14 /М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	19,9
закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	13,25
гор.блюдо	175/М	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	6,1	6,89	38,84	242,54	36,22
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	5,84
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	28,6
		Итого:	575	13,48	19,4	79,35	552,03	109,09

Обед

закуска	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	3,65	5,1	56,47	7,31
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем со свиной со сметаной, 200/10/10	220	1,6	4,13	10,34	86,6	33,2
2 блюдо	260/М	Гуляш из говядины	90	13,39	11,32	3,41	169,24	99,76
гарнир	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,96	4,72	31,46	195,84	33,86
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	11,83
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 20/50	70	4,88	0,8	29,48	146	9,24
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	28,6
		Итого:	890	28,39	25,04	110,6	788,05	223,8

Полдник для ГПД

мучн.изд.	398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	38,5
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	3,34
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	28,6
		Итого:	400	9,34	9,69	60,3	368,94	70,44

Директор: *Лос*

Зав. производством: *Уришан*

Бухгалтер: *Енец*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Иван Н.А. Васильев

МЕНЮ на 16.10.2023г.
(12лет и старше)



Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. цен-ть	Цена руб.коп.
закуска	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	19,9
закуска	15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	13,25
гор.блюдо	173/М	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	6,1	6,89	38,84	242,54	36,22
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	5,84
хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	5,28
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	28,6
		Итого:	575	13,48	19,4	79,35	552,03	109,09

Обед

закуска	45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	12,19
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем со свиной со сметаной, 250/10/10	270	1,96	5,06	12,69	106,2	40,55
2 блюдо	260/М	Гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	101,12
гарнир	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	40,63
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9	11,83
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 30/60	90	5,73	0,96	44,13	189,3	11,88
фрукты	338/М	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	28,6
		Итого:	1040	33,97	32,02	134,15	947,51	246,8

Директор: *Иван Н.А. Васильев*
Зав. производством: *Орлова*
Бухгалтер: *Иван*