

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Урен К.А. Величко



МЕНЮ на 19.10.2023г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 3 День: 14

Завтрак (Шолдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	150	78,3	225,57	13,62	17,4	2,7
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	50	25,18	160,1	3,24	7,65	19,45
фрукты	338/М	Яблоко	130	30,42	61,1	0,52	0,52	12,74
		Итого:	530	139,74	494,56	17,64	25,6	46,15

Обед

закуска	39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	60	23,43	81,27	1	6,27	5,3
1 блюдо	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	225	44,01	67,58	1,44	3,98	6,5
2 блюдо	265/М	Плов из свинины	240	124,21	622,4	20	40,64	44,16
напиток	348/М	Компот из кураги	200	18,79	78,69	0,78	0,05	18,63
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
фрукты	338/М	Яблоко	130	30,42	61,1	0,52	0,52	12,74
		Итого:	925	250,1	1057,04	28,62	52,26	116,81

Полдник для ГПД

булочное		Круассан с сыром	75	45,38	367,94	13,38	22,34	30,59
напиток		Сок	200	32,5	92	1	0,2	20,2
фрукты	338/М	Яблоко	130	30,42	61,1	0,52	0,52	12,74
		Итого:	405	108,3	521,04	14,9	23,06	63,53

Директор: *Вос*

Зав. производством: *Гуринская*

Бухгалтер: *Мед*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Ирина Николаевна

МЕНЮ на 19.10.2023г.
(12лет и старше)



Неделя: 3 День: 14

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	200	104,4	300,76	18,16	23,2	3,6
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	50	25,18	160,1	3,24	7,65	19,45
фрукты	338/М	Яблоко	130	30,42	61,1	0,52	0,52	12,74
		Итого:	580	165,84	569,75	22,18	31,4	47,05

Обед

закуска	39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	100	39,05	90,46	1,49	5,46	8,8
1 блюдо	88/М	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	48,48	84,48	1,8	4,98	8,13
2 блюдо	265/М	Плов из свинины	280	139,98	726,13	23,33	47,41	51,52
напиток	348/М	Компот из кураги	200	18,79	78,69	0,78	0,05	18,63
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный, 30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
фрукты	338/М	Яблоко	130	30,42	61,1	0,52	0,52	12,74
		Итого:	1075	288,6	1230,16	33,65	59,38	143,95

Директор: *Ирина Николаевна*

Зав.производством: *Ирина Николаевна*

Бухгалтер: *Ирина Николаевна*