

МУП "Комбинат школьного питания"
 Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

МЕНЮ на 21.12.2023г.

(12 лет и старше)

Неделя: 4 День: 19

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 гречневой крупы	210	35,24	269,54	8,61	7,61	41,54
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	94	3,16	0,4	19,32
фрукты	338/М	Мандарины	150	54,6	70,5	0,6	0,6	14,7
		Итого:	610	120,86	481,83	12,63	8,64	86,82

Обед

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	61,84	99,22	1,67	8,47	3,67
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,250/15/10	275	42,18	172,81	4	11,6	12,89
2 блюдо	322/К	Куриное филе в сырном соусе	100	102,48	207,46	17,93	14,92	0,8
гарнир	202/М	Макароны отварные	180	33,3	243,36	7,92	0,94	50,76
напиток	342/М	Компот из свежемороженой вишни	200	14,62	54,29	0,16	0,04	13,1
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
фрукты	338/М	Мандарины	150	54,6	70,5	0,6	0,6	14,7
		Итого:	1095	320,9	1036,94	38,01	37,53	140,05

Директор: *Кор*
 Зав.производством: *Фуриню*
 Бухгалтер: *Кор*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СПШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СПШ №3

Александр Н. В. Руднев



МЕНЮ на 21.12.2023г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 4 День: 19

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 гречневой крупы	210	35,24	269,54	8,61	7,61	41,54
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	94	3,16	0,4	19,32
фрукты	338/М	Мандарины	150	54,6	70,5	0,6	0,6	14,7
		Итого:	610	120,86	481,83	12,63	8,64	86,82

Обед

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	37,1	59,53	1	5,08	2,2
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	225	38,97	147,93	3,57	10,19	10,31
2 блюдо	322/К	Куриное филе в сырном соусе	90	92,23	186,71	16,14	13,43	0,72
гарнир	202/М	Макароны отварные	150	27,75	179,14	5,83	0,69	37,37
напиток	342/М	Компот из свежемороженой вишни	200	14,62	54,29	0,16	0,04	13,1
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
фрукты	338/М	Мандарины	150	54,6	70,5	0,6	0,6	14,7
		Итого:	945	274,51	844,1	32,18	30,83	107,88

Полдник для ГПД

булочное	592/М	Пита с сыром	75	63,5	221,96	10,31	9,15	24,19
гор.напиток	376/М	Чай с вареньем ягодным	200	6,23	94	0,25	0	19,32
фрукты	338/М	Мандарины	150	54,6	70,5	0,6	0,6	14,7
		Итого:	425	124,33	386,46	11,16	9,75	58,21

Директор: *Александр Н. В. Руднев*

Зав. производством: *Руднев Александр*

Бухгалтер: *10/*