

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Удальцова Н.А.



МЕНЮ на 22.12.2023г.
(7 - 11 лет)

Неделя: 4 День: 20

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Разделменю | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность(ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|-------------------------|--|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 243/М 128/М 306/М | Сосиски молочные отварные 50г, картофельное пюре 180г, кукуруза консервированная 30г | 260 | 96,64 | 309,06 | 9,29 | 15,87 | 29,84 |
| гор.напиток | 382/М | Какао на молоке | 200 | 25,01 | 109,45 | 3,87 | 3,1 | 16,19 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 5,28 | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | | Итого: | 500 | 126,93 | 512,51 | 16,32 | 19,37 | 65,35 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 49/М | Салат витаминный/2 вариант/ | 60 | 21,05 | 66,19 | 1,26 | 5,11 | 3,76 |
| 1 блюдо | 102/М | Суп картофельный с горохом со свининой,200/10 | 210 | 23,66 | 160,09 | 6,6 | 7,98 | 15,42 |
| 2 блюдо | 278/М | Тефтели из свинины с соусом сметанно-томатным,90/30 | 120 | 57,87 | 285,83 | 14,36 | 17 | 14,08 |
| гарнир | 305/М | Рис припущенный | 150 | 25,14 | 214,35 | 3,6 | 4,76 | 39,3 |
| напиток | 342/М | Морс из брусники | 200 | 17,62 | 53,09 | 0,14 | 0,1 | 12,62 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50 | 70 | 9,24 | 146 | 4,88 | 0,8 | 29,48 |
| | | Итого: | 810 | 154,58 | 925,55 | 30,84 | 35,75 | 114,66 |

Полдник для ГПД

| | | | | | | | | |
|-------------|-------|--------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| булочное | 406/М | Пирожок с яблоками | 100 | 23,67 | 218,6 | 4,6 | 5,1 | 38,4 |
| гор.напиток | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 3,34 | 40 | 0,53 | 0 | 9,5 |
| | | Итого: | 300 | 27,01 | 258,6 | 5,13 | 5,1 | 47,9 |

Директор: *Удальцова Н.А.*
Зав. производством: *Удальцова Н.А.*
Бухгалтер: *Удальцова Н.А.*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Уршич Н.А. Величко

МЕНЮ на 22.12.2023г.
(12 лет и старше)



Неделя: 4 День: 20

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|-------------------------|---|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 243/М 128/М 306/М | Сосиски молочные отварные 100г, картофельное пюре 180г, кукуруза консервированная 30г | 310 | 148,06 | 421,91 | 13,98 | 25,16 | 30,34 |
| гор.напиток | 382/М | Какао на молоке | 200 | 25,01 | 109,45 | 3,87 | 3,1 | 16,19 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 5,28 | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | | Итого: | 550 | 178,35 | 625,36 | 21,01 | 28,66 | 65,85 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|--|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 49/М | Салат витаминный/2 вариант/ | 100 | 35,09 | 86,35 | 2,1 | 5,18 | 7,77 |
| 1 блюдо | 102/М | Суп картофельный с горохом со свининой,250/10 | 260 | 26,52 | 188,01 | 7,74 | 8,8 | 19,28 |
| 2 блюдо | 278/М | Тефтели из свинины с соусом сметанно-томатным,100/30 | 130 | 63,42 | 309,6 | 15,5 | 18,4 | 15,2 |
| гарнир | 305/М | Рис припущенный | 180 | 30,17 | 257,22 | 4,32 | 5,71 | 47,16 |
| напиток | 342/М | Морс из брусники | 200 | 17,62 | 53,09 | 0,14 | 0,1 | 12,62 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60 | 90 | 11,88 | 189,3 | 5,73 | 0,96 | 44,13 |
| | | Итого: | 960 | 184,7 | 1083,57 | 35,53 | 39,15 | 146,16 |

Директор: *Уршич Н.А.*

Зав.производством: *Уршич Н.А.*

Бухгалтер: *Уршич Н.А.*