

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3

Удес Н.А. Велицкий

МЕНЮ на 25.12.2023г.
(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День: 1

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Цена руб.коп. | Калорийность(ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------------|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|
| гор.блюдо | 182/М | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев | 235 | 36,37 | 309,23 | 8,87 | 9,69 | 46,3 |
| 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 40 г, масло сливочное 10 г, сыр полутвердый 15г | 65 | 38,43 | 214,7 | 6,72 | 12,08 | 19,45 |
| | | Итого: | 500 | 80,64 | 571,72 | 15,85 | 21,8 | 77,01 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|-------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| закуска | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 60 | 7,31 | 56,47 | 0,79 | 3,65 | 5,1 |
| 1 блюдо | 99/М | Суп из овощей со свининой со сметаной,200/10/10 | 220 | 32,81 | 123,94 | 3,42 | 8,25 | 8,84 |
| 2 блюдо | 245/М | Бефстроганов из говядины | 90 | 108,15 | 204,01 | 14,01 | 14,06 | 5,25 |
| 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 |
| | | Итого: | 790 | 203,2 | 813,16 | 30,43 | 31,5 | 101,14 |

Полдник для ГПД

| | | | | | | | | |
|-------------|-------|------------------------------|------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| мучное 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 |
| | | Итого: | 300 | 41,84 | 321,94 | 8,94 | 9,29 | 50,5 |

Директор: *Удес Н.А.*

Зав. производством: *Суринский*

Бухгалтер: *Удес Н.А.*



МУП "Комбинат школьного питания"
 Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Александр Н.А. Валиди



МЕНЮ на 25.12.2023г.
 (12 лет и старше)

Неделя: 1 День:1

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Цена руб.коп. | Калорийность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------------|--------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|
| гор.блюдо | 182/М | Каша жидкая из овсяных хлопьев | 235 | 36,37 | 309,23 | 8,87 | 9,69 | 46,3 |
| 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 |
| | | Итого: | 500 | 80,64 | 571,72 | 15,85 | 21,8 | 77,01 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|-------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 45/М | Салат из белокочанной капусты | 100 | 12,19 | 94,1 | 1,3 | 6,08 | 8,5 |
| 1 блюдо | 99/М | Суп из овощей со свининой со сметаной,250/10/10 | 270 | 35,91 | 142,83 | 3,81 | 9,18 | 11,05 |
| 2 блюдо | 245/М | Бефстроганов из говядины | 100 | 120,17 | 247,12 | 17,17 | 17,29 | 5,59 |
| гарнир | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 40,63 | 190,96 | 7,81 | 2,05 | 35,4 |
| 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 |
| | | Итого: | 940 | 232,61 | 951,21 | 36,19 | 35,58 | 125,68 |

Директор: *Кер*

Зав.производством: *Гурин*

Бухгалтер: *Кер*