

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3

*Иван И. А. Веселов*



**МЕНЮ на 26.10.2023г.**  
(7 - 11 лет)

Неделя: 4 День:19

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

Раздел меню	№ реп.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийн ость(ккал )	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	173/М	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	<b>35,24</b>	269,54	8,61	7,61	41,54
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	<b>5,84</b>	47,79	0,26	0,03	11,26
Бутерброд	14/М	Хлеб пшеничный 40г,масло сливочное 10г	50	<b>25,18</b>	94	3,16	0,4	19,32
фрукты	338/М	Мандарины	120	<b>34,32</b>	56,4	0,48	0,48	11,76
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>100,58</b>	<b>467,73</b>	<b>12,51</b>	<b>8,52</b>	<b>83,88</b>

**Обед**

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	<b>29,83</b>	59,53	1	5,08	2,2
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	225	<b>38,85</b>	147,93	3,57	10,19	10,31
2 блюдо	322/М	Куриное филе в сырном соусе	90	<b>92,23</b>	186,71	16,14	13,43	0,72
гарнир	202/М	Макароны отварные	150	<b>27,75</b>	179,14	5,83	0,69	37,37
напиток	342/М	Компот из свежемороженой вишни	200	<b>14,62</b>	54,29	0,16	0,04	13,1
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	<b>9,24</b>	146	4,88	0,8	29,48
фрукты	338/М	Мандарины	120	<b>34,32</b>	56,4	0,48	0,48	11,76
		<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>246,84</b>	<b>830</b>	<b>32,06</b>	<b>30,71</b>	<b>104,94</b>

**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	120	<b>34,32</b>	56,4	0,48	0,48	11,76
		<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>104,05</b>	<b>372,36</b>	<b>11,04</b>	<b>9,63</b>	<b>55,27</b>

Директор: *Кос*

Зав. производством: *Гришан*

Бухгалтер: *Кос*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Ирина И.А. Величко*

МЕНЮ на 26.10.2023г.  
(12лет 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	50	25,18	94	3,16	0,4	19,32
фрукты	338/М	Мандарины	120	34,32	56,4	0,48	0,48	11,76
		<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>100,58</b>	<b>467,73</b>	<b>12,51</b>	<b>8,52</b>	<b>83,88</b>

Обед

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	49,72	99,22	1,67	8,47	3,67
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	275	42,04	172,81	4	11,6	12,89
2 блюдо	322/М	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	120	34,32	56,4	0,48	0,48	11,76
		<b>Итого:</b>	<b>1065</b>	<b>288,36</b>	<b>1022,84</b>	<b>37,89</b>	<b>37,41</b>	<b>137,11</b>

Директор: *Кор -*

Зав.производством: *Величко И.А.*

Бухгалтер: *Кеф*