

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Суря К.А. Витас



МЕНЮ на 26.12.2023г.
(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День:2

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность(ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|------------------------|--|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 234/М 125/М 70/М | Котлета рыбная 90г, картофель отварной 150г, огурец консервированный 30г | 270 | 90,4 | 417,76 | 14,38 | 18,08 | 38,51 |
| гор.напиток | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 3,34 | 40 | 0,53 | 0 | 9,5 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 5,28 | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | | Итого: | 510 | 99,02 | 551,76 | 18,07 | 18,48 | 67,33 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|---|------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| закуска | 43/М | Салат из овощей с кукурузой | 60 | 23,94 | 60,91 | 0,82 | 5,18 | 2,71 |
| 1 блюдо | 82/М | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10 | 225 | 38,85 | 147,93 | 3,57 | 10,19 | 10,31 |
| 2 блюдо | 265/М | Плов из свинины | 240 | 124,21 | 622,4 | 20 | 40,64 | 44,16 |
| напиток | 342/М | Компот из свежемороженой ягоды | 200 | 14,62 | 52,69 | 0,2 | 0,08 | 12,44 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный,20/50 | 70 | 9,24 | 146 | 4,88 | 0,8 | 29,48 |
| | | Итого: | 795 | 210,86 | 1029,93 | 29,47 | 56,89 | 99,1 |

Полдник для ГПД

| | | | | | | | | |
|-----------|-------|------------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| гор.блюдо | 222/М | Пудинг творожный | 100 | 79,28 | 251,8 | 17,18 | 12,5 | 16,4 |
| напиток | | Йогурт | 200 | 51,7 | 114 | 8,2 | 3 | 11,8 |
| | | Итого: | 300 | 130,98 | 365,8 | 25,38 | 15,5 | 28,2 |

Директор: *Лос*

Зав. производством: *Гурман*

Бухгалтер: *мес*

МУП "Комбинат школьного питания"
 Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
 Директор МБОУ СШ № 3

Ирина К.А. Вайкина



М Е Н Ю на 26.11.2023г.
 (12лет и старше)

Неделя:1 День: 2

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда | Вес блюда(г) | Цена руб.коп. | Калорийность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|------------------------|--|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 234/М 125/М 70/М | Котлета рыбная 100г, картофель отварной 180г, огурец консервированный 30г | 310 | 100,59 | 420,22 | 16,06 | 14,07 | 45,05 |
| гор.напиток | 376/М | Чай с сахаром | 200 | 3,34 | 40 | 0,53 | 0 | 9,47 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 5,28 | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
| | | Итого: | 550 | 109,21 | 554,22 | 19,75 | 14,47 | 73,84 |

Обед

| | | | | | | | | |
|---------|-------|--|------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| закуска | 43/М | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 39,9 | 101,52 | 1,37 | 8,63 | 4,52 |
| 1 блюдо | 99/М | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,250/15/10 | 275 | 42,04 | 172,81 | 4 | 11,6 | 12,89 |
| 2 блюдо | 255/М | Плов из свинины | 280 | 139,98 | 726,13 | 23,33 | 47,4 | 51,5 |
| напиток | 342/М | Компот из свежемороженой ягоды | 200 | 14,62 | 52,69 | 0,2 | 0,08 | 12,44 |
| хлеб | | Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60 | 90 | 11,88 | 189,3 | 5,73 | 0,96 | 44,13 |
| | | Итого: | 945 | 248,42 | 1242,45 | 34,63 | 68,67 | 125,48 |

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер:

Ирина К.А. Вайкина
Ирина К.А. Вайкина
Ирина К.А. Вайкина