

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3

Ирина Н.А. Величко



МЕНЮ на 28.12.2023г.
(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День: 4

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	150	78,3	225,57	13,62	17,4	2,7
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	160,1	3,24	7,65	19,45
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
		Итого:	510	149,36	485,16	17,56	25,52	44,19

Обед

закуска	67/5	Винегрет овощной	60	19	51,54	0,91	3,11	4,9
1 блюдо	98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной,200/15/10	225	33,58	141,95	3,9	9,2	12,03
2 блюдо	322/К	Куриное филе в сырном соусе	90	85,45	186,71	16,14	13,43	0,72
гарнир	202/М	Макаронны отварные	150	27,75	179,14	5,83	0,69	37,37
напиток	348/М	Компот из кураги	200	18,79	78,69	0,78	0,05	18,63
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
		Итого:	905	233,85	835,73	32,88	27,72	113,91

Полдник для ГПД

булочное	592/М	Пита с сыром	75	57,75	221,96	10,31	9,15	24,19
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
		Итого:	385	130,29	365,66	11,75	9,79	55,17

Директор: *Хас*

Зав. производством: *Фурин*

Бухгалтер: *101*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №3

Людмила А. Ветшица

МЕНЮ на 30.11.2023г.
(12 лет и старше)



Неделя: 1 День: 4

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы
гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	200	104,4	300,76	18,16	23,2	3,6
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	160,1	3,24	7,65	19,45
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
		Итого:	560	175,46	560,35	22,1	31,32	45,09

Обед

закуска	67/5	Винегрет овощной	100	31,66	85,9	1,51	9,18	8,17
1 блюдо	98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной,250/15/10	275	36,17	164,65	4,3	10,25	14,91
2 блюдо	322/М	Куриное филе в сырном соусе	100	76,91	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	348/М	Компот из кураги	200	18,79	78,69	0,78	0,05	18,63
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
фрукты	338/М	Мандарины	110	40,04	51,7	0,44	0,44	10,78
		Итого:	1055	248,75	1021,06	38,61	36,74	148,18

Директор: *Людмила А. Ветшица*
Зав.производством: *Людмила А. Ветшица*
Бухгалтер: *Людмила А. Ветшица*