

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3  
*И.В. Тараканова*

**МЕНЮ** на 29.11.2023г.  
(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День:3  
Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал )	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	223/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 150/30	180	159,26	349,33	23,75	13,88	30,83
гор.напиток	378/М	Чай с молоком	200	10,69	75,65	1,82	1,42	13,74
булочное	428/М	Булочка домашняя	70	10,31	243,5	6,3	6,9	39,04
бутерброд	15/М	Хлеб пшеничный 40г, сыр полутвердый 15г	55	18,53	148,6	6,64	4,83	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>198,79</b>	<b>817,08</b>	<b>38,51</b>	<b>27,03</b>	<b>102,93</b>

**Обед**

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	37,56	59,53	1	5,08	2,2
1 блюдо	96/М	Рассольник ленинградский с говядиной отварной, 200/10	210	38,23	135,89	3,86	7,78	13,73
2 блюдо	297/М	Фрикадельки из филе куриного с соусом сметанно-томатным,90/30	120	68,33	296,7	14,96	22,34	8,83
гарнир	305/М	Рис припущенный	150	25,14	214,35	3,6	4,76	39,3
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
		<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>211</b>	<b>944,47</b>	<b>29,3</b>	<b>40,96</b>	<b>113,74</b>

**Полдник для ГПД**

гор.блюдо	406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	49,5	277,78	13,04	10,17	33,57
гор.напиток	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	5,84	47,79	0,26	0,03	11,26
		<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>55,34</b>	<b>325,57</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>44,83</b>

Директор: *И.В. Тараканова*  
Зав. производством: *И.В. Тараканова*  
Бухгалтер: *И.В. Тараканова*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Л.В. Параскина*

**МЕНЮ на 29.11.2023г.**

(12 лет и старше)

Неделя: 1 День: 3

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	219/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным,200/30	230	204,98	339,6	29,29	13,4	23,85
гор.напиток	378/М	Чай с молоком	200	10,69	75,65	1,82	1,42	13,74
булочное	428/М	Булочка домашняя	70	10,31	243,5	6,3	6,9	39,04
бутерброд	15/М	Хлеб пшеничный 40г, сыр полутвердый 15г	55	18,53	148,6	6,64	4,83	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>244,51</b>	<b>807,35</b>	<b>44,05</b>	<b>26,55</b>	<b>95,95</b>

**Обед**

закуска	32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	62,6	99,22	1,67	8,47	3,67
1 блюдо	96/М	Рассольник ленинградский с говядиной отварной,250/10	260	43,05	163,37	4,32	9,11	17,13
2 блюдо	297/М	Фрикадельки из кур с соусом сметано-томатным, 100/30	130	75,92	321,4	16,2	24,2	9,5
гарнир	305/М	Рис припущенный	180	30,17	257,22	4,32	5,71	47,16
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
		<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>256,12</b>	<b>1122,51</b>	<b>33,24</b>	<b>48,65</b>	<b>141,79</b>

Директор: *Л.В. Параскина*

Зав.производством: *О.И. Шихов*

Бухгалтер: *И.О. Шихов*