

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Алексей В.А. Величко

МЕНЮ на 30.10.2023г.
(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	210	32,5	276,34	7,93	8,66	41,38
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
фрукты	338/М	Мандарины	100	28,6	47	0,4	0,4	9,8
		Итого:	575	105,37	585,83	15,31	21,17	81,89

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	32,53	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
фрукты	338/М	Мандарины	100	28,6	47	0,4	0,4	9,8
		Итого:	890	231,52	860,16	30,83	31,9	110,94

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
фрукты	338/М	Мандарины	100	28,6	47	0,4	0,4	9,8
		Итого:	400	70,44	368,94	9,34	9,69	60,3

Директор: *Вос*
Зав. производством: *Фурманов*
Бухгалтер: *Мол*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Уддс Н.А. Величко



МЕНЮ на 30.10.2023г.
(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	220	32,55	276,34	7,93	8,66	41,38
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
фрукты	338/М	Мандарины	100	28,6	47	0,4	0,4	9,8
		Итого:	585	105,42	585,83	15,31	21,17	81,89

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	35,55	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
фрукты	338/М	Мандарины	100	28,6	47	0,4	0,4	9,8
		Итого:	1040	260,85	998,21	36,59	35,98	135,48

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер:

Лос
Гуркина
Евс