

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

С.В. Тарасова

М Е Н Ю на 30.11.2023г.

(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	Углеводы
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	Апельсины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
		Итого:	540	154,82	499,26	17,68	25,64	47,13

Обед

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	27,07	42,7	0,76	3,1	2,73
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	Макароны 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	Апельсины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
		Итого:	935	247,38	840,99	32,85	27,83	114,68

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	Апельсины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
		Итого:	415	135,75	379,76	11,87	9,91	58,11

Директор: *С.В. Тарасова*

Зав. производством: *Туршамал*

Бухгалтер: *Евдокия*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Ирина В. Николаева

М Е Н Ю 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	Углеводы
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	Апельсины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
		Итого:	590	180,92	574,45	22,22	31,44	48,03

Обед

закуска	24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	45,11	53,07	1,27	3,19	4,52
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	Макаронны 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	Апельсины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
		Итого:	1085	267,66	1002,33	38,49	30,87	147,47

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер:

Ирина В. Николаева
Ирина В. Николаева
Ирина В. Николаева