

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3  
Е.В. Парахина

МЕНЮ на 05.12.2023г.  
(7 - 11 лет)

Неделя: 2 День: 7  
Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	268/М 202/М 70/М	Шницель рубленый из свинины 90 г, макароны отварные 150г, огурец консервированный 30г	270	105,17	473,44	17,17	21,52	52,78
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	3,34	40	0,53	0	9,5
фрукты	338/М	Мандарины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
хлеб		Хлеб пшеничный	40	5,28	94	3,16	0,4	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>159,29</b>	<b>673,24</b>	<b>21,42</b>	<b>22,48</b>	<b>95,32</b>

Обед

закуска	32М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	37,56	59,53	1	5,08	2,2
1 блюдо	102/М	Суп картофельный с макаронами с курицей,200/15	215	30,41	159,22	4,3	8,83	16,78
2 блюдо	229/М	Рыба(филе минтая), тушенная в томате с овощами	90	43,73	89,1	8,19	4,32	4,32
гарнир	128/М	Картофельное пюре	150	25,71	129,8	2,99	5,27	16,39
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	11,83	86,9	0,37	0,02	21,01
фрукты	338/М	Мандарины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
		<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>203,98</b>	<b>736,35</b>	<b>22,29</b>	<b>24,88</b>	<b>103,9</b>

Полдник для ГПД

булочное	406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	49,5	277,78	13,04	10,17	33,57
фрукты	338/М	Мандарины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
напиток		Сок фруктовый	200	32,5	92	1	0,2	20,2
		<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>127,5</b>	<b>435,58</b>	<b>14,6</b>	<b>10,93</b>	<b>67,49</b>

Директор: *кар*  
Зав. производством: *В.И. Шамал*  
Бухгалтер: *Ю.И.*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 3  
Е.В. Парахина

М Е Н Ю на 05.12.2023г.  
(12лет и старше)

Неделя: 2 День: 7

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

Раздел меню	№ рсц.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	268/М 202/М 70/М	Шницель рубленый из свинины 100 г, макароны отварные 180г, огурец консервированный 30г	310	117,26	569,96	20,46	24,07	67,87
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	3,34	40	0,53	0	9,47
фрукты	338/М	Мандарины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
хлеб		Хлеб пшеничный	40	5,28	94	3,16	0,4	19,32
		<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>171,38</b>	<b>769,76</b>	<b>24,71</b>	<b>25,03</b>	<b>110,38</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	102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей,250/15	265	33,55	152,08	4,9	5,93	20,94
2 блюдо	229/М	Рыба(филе минтая) тушенная в томате с овощами	100	48,59	99	9,1	4,8	4,8
гарнир	128/М	Картофельное пюре	180	30,85	173,36	3,94	5,67	26,52
напиток	349/М	Компот из сухофруктов	200	11,83	86,9	0,37	0,02	21,01
фрукты	338/М	Мандарины	140	45,5	65,8	0,56	0,56	13,72
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано-пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
		<b>Итого:</b>	<b>1075</b>	<b>244,8</b>	<b>865,66</b>	<b>26,27</b>	<b>26,41</b>	<b>134,79</b>

Директор: *коп -*  
Зав.производством: *Гуртман -*  
Бухгалтер: *коп -*