

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 3

Ев. Тараканова

М Е Н Ю на 28.11.2023г.
(12 лет и старше)

Неделя: 1 День: 2

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	234/М 125/М 70/М	Котлета рыбная 100г, картофель отварной 180г, огурец консервированный 30г	310	101,84	420,22	16,06	14,07	45,05
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	3,34	40	0,53	0	9,47
фрукты	338/М	Мандарины	110	50,05	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный	40	5,28	94	3,16	0,4	19,32
		Итого:	660	160,51	605,92	20,19	14,91	84,62

Обед

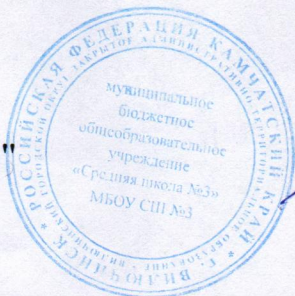
закуска	43/М	Салат из овощей с кукурузой	100	39,9	101,52	1,37	8,63	4,52
1 блюдо	99/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,250/15/10	275	42,18	172,81	4	11,6	12,89
2 блюдо	255/М	Плов из свинины	280	139,98	726,13	23,33	47,4	51,5
напиток	342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	14,62	52,69	0,2	0,08	12,44
фрукты	338/М	Мандарины	110	50,05	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный,ржано- пшеничный,30/60	90	11,88	189,3	5,73	0,96	44,13
		Итого:	1055	298,61	1294,15	35,07	69,11	136,26

Директор: *Ев. Тараканова*

Зав.производством: *Ев. Тараканова*

Бухгалтер: *Ев. Тараканова*

МУП "Комбинат школьного питания"
Столовая МБОУ СШ № 3



Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Иванов Е.В. Старолиева

МЕНЮ на 28.11.2023г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День:2

Завтрак (Полдник для 2 смены)

Раздел меню	№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда(г)	Цена руб.коп.	Калорийность(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	234/М 125/М 70/М	Котлета рыбная 90г, картофель отварной 150г, огурец консервированный 30г	270	91,44	417,76	14,38	18,08	38,51
гор.напиток	376/М	Чай с сахаром	200	3,34	40	0,53	0	9,5
фрукты	338/М	Мандарины	110	50,05	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный	40	5,28	94	3,16	0,4	19,32
		Итого:	620	150,11	603,46	18,51	18,92	78,11

Обед

закуска	43/М	Салат из овощей с кукурузой	60	23,94	60,91	0,82	5,18	2,71
1 блюдо	82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной,200/15/10	225	38,97	147,93	3,57	10,19	10,31
2 блюдо	265/М	Плов из свинины	240	124,21	622,4	20	40,64	44,16
напиток	342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	14,62	52,69	0,2	0,08	12,44
фрукты	338/М	Мандарины	110	50,05	51,7	0,44	0,44	10,78
хлеб		Хлеб пшеничный, ржано- пшеничный,20/50	70	9,24	146	4,88	0,8	29,48
		Итого:	905	261,03	1081,63	29,91	57,33	109,88

Полдник для ГПД

гор.блюдо	222/М	Пудинг творожный	100	74,98	251,8	17,18	12,5	16,4
фрукты	338/М	Мандарины	110	50,05	51,7	0,44	0,44	10,78
напиток		Йогурт	200	51,7	114	8,2	3	11,8
		Итого:	410	176,73	417,5	25,82	15,94	38,98

Директор: *Иванов*

Зав. производством: *Иванова*

Бухгалтер: *Иванова*