

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3

Н.А. Величко



МЕНЮ на 15.10.2024г.  
(7 - 11 лет)

Неделя:3 День:12

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рецеп.       | Наименование блюда                                                              | Вес<br>блюда(г) | Белки        | Жиры        | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность(кка<br>л) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 294/М          | Биточек из филе<br>куриного                                                     | 90              | 14,3         | 6,86        | 9,58         | 154,72                     | 71,68            |
| гор.блюдо   | 202/М,<br>70/М | Макароны отварные<br>30,31 руб, огурец<br>консервированный<br>40,84 руб. 150/30 | 180             | 6,07         | 0,72        | 37,88        | 182,14                     | 71,15            |
| гор.напиток | 376/М          | Чай с сахаром                                                                   | 200             | 0,53         | 0           | 9,5          | 40                         | 3,88             |
| хлеб        |                | Хлеб пшеничный                                                                  | 40              | 3,16         | 0,4         | 19,32        | 94                         | 5,76             |
|             |                | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>510</b>      | <b>24,06</b> | <b>7,98</b> | <b>76,28</b> | <b>470,86</b>              | <b>152,47</b>    |

Обед

|            |       |                                                                    |            |              |              |               |               |               |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих<br>помидоров и<br>огурцов                          | 60         | 0,76         | 3,1          | 2,73          | 42,7          | 30,44         |
| 1 блюдо    | 102/М | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями с<br>курицей,200/15 | 215        | 4,3          | 8,83         | 16,78         | 159,22        | 31,84         |
| 2 блюдо    | 229/М | Рыба(филе минтая)<br>тушеная в томате с<br>овощами                 | 90         | 8,19         | 4,32         | 4,32          | 89,1          | 39,38         |
| гарнир     | 305/М | Рис припущенный                                                    | 150        | 3,6          | 4,76         | 39,3          | 214,35        | 26,36         |
| напиток    | 342/М | Компот из<br>свежемороженной<br>голубики                           | 200        | 0,2          | 0,08         | 12,44         | 52,69         | 16,32         |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                                     | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            | 2,88          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                           | 50         | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99            | 6             |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                      | <b>785</b> | <b>21,93</b> | <b>21,89</b> | <b>105,05</b> | <b>704,06</b> | <b>153,22</b> |

Директор:

Зав. производством:

Бухгалтер:

*Величко*  
*Величко*  
*Величко*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3

*Удв*

Н.А. Величко



**М Е Н Ю** на 15.10.2024г.  
(12лет и старше)

Неделя:3 День:12

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № рецеп.       | Наименование блюда                                                       | Вес блюда(г) | Белки       | Жиры        | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость(ккал) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 294/М          | Биточек из филе куриного                                                 | 100          | 14,65       | 5,57        | 8            | 137,5                  | 79,64            |
| гор.блюдо   | 202/М.<br>70/М | Макаронны отварные 36,37 руб., огурец консервированный 40,84 руб, 180/30 | 210          | 8,16        | 0,97        | 51,27        | 246,36                 | 77,21            |
| гор.напиток | 376/М          | Чай с сахаром                                                            | 200          | 0,53        | 0           | 9,47         | 40                     | 3,88             |
| хлеб        |                | Хлеб пшеничный                                                           | 40           | 3,16        | 0,4         | 19,32        | 94                     | 5,76             |
|             |                | <b>Итого:</b>                                                            | <b>550</b>   | <b>26,5</b> | <b>6,94</b> | <b>88,06</b> | <b>517,86</b>          | <b>166,49</b>    |

**Обед**

|            |       |                                                            |            |              |              |               |               |               |
|------------|-------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих помидоров и огурцов                        | 100        | 1,27         | 3,19         | 4,52          | 53,07         | 50,74         |
| 1 блюдо    | 102/М | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 250/15 | 265        | 4,9          | 5,93         | 20,94         | 152,08        | 35,77         |
| 2 блюдо    | 229/М | Рыба (филе минтая) тушеная в томате с овощами              | 100        | 9,1          | 4,8          | 4,8           | 99            | 43,76         |
| гарнир     | 305/М | Рис припущенный                                            | 180        | 4,32         | 5,71         | 47,16         | 257,22        | 31,63         |
| напиток    | 342/М | Компот из свежемороженой голубики                          | 200        | 0,2          | 0,08         | 12,44         | 52,69         | 16,32         |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                             | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5          | 4,32          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 60         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 118,8         | 7,2           |
|            |       | <b>Итого:</b>                                              | <b>935</b> | <b>25,52</b> | <b>20,67</b> | <b>133,99</b> | <b>803,36</b> | <b>189,74</b> |

Директор: *Величко*

Зав.производством: *Величко*

Бухгалтер: *Удв*