

**МУП "Комбинат школьного питания"**  
**Столовая МБОУ СШ № 3**

Директор МБОУ СШ № 3

**Н.А. Величко**

**М Е Н Ю**      на 19.12.2024г.

Неделя: 4 День: 19

**(7 - 11 лет)**

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № реч. | Наименование блюда                                              | Вес<br>блюда(г) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность(кка<br>л) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 173/М  | Каша вязкая молочная<br>из гречневой крупы                      | 210             | 8,61         | 7,61         | 41,54        | 269,54                     | <b>38,77</b>     |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и<br>лимоном                                      | 200             | 0,26         | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | <b>6,16</b>      |
| хлеб        | 14/М   | Хлеб пшеничный 5,76<br>руб, масло сливочное<br>26,50 руб, 40/10 | 50              | 3,24         | 7,65         | 19,45        | 160,1                      | <b>32,26</b>     |
| фрукты      | 338/М  | Мандарин                                                        | 130             | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5                       | <b>34,32</b>     |
|             |        | <b>Итого:</b>                                                   | <b>590</b>      | <b>12,71</b> | <b>15,89</b> | <b>86,95</b> | <b>547,93</b>              | <b>111,51</b>    |

## Обед

|            |       |                                                               |            |              |              |               |              |               |
|------------|-------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| закуска    | 32/М  | Салат из цветной капусты, помидоров и зелени                  | 60         | 1            | 5,08         | 2,2           | 59,53        | <b>41,53</b>  |
| 1 блюдо    | 82/М  | Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225        | 3,57         | 10,19        | 10,31         | 147,93       | <b>40,45</b>  |
| 2 блюдо    | 322/К | Куриное филе в сырном соусе                                   | 90         | 16,14        | 13,43        | 0,72          | 186,71       | <b>108,38</b> |
| гарнир     | 202/М | Макароны отварные                                             | 150        | 5,83         | 0,69         | 37,37         | 179,14       | <b>25,94</b>  |
| напиток    | 342/М | Компот из свежемороженой вишни                                | 200        | 0,16         | 0,04         | 13,1          | 54,29        | <b>19,32</b>  |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                                | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47           | <b>2,88</b>   |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 50         | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99           | <b>6</b>      |
| фрукты     | 338/М | Мандарин                                                      | 130        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5         | <b>34,32</b>  |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                 | <b>925</b> | <b>32,18</b> | <b>30,83</b> | <b>107,88</b> | <b>844,1</b> | <b>278,82</b> |

Директор:

Зав. производством:

Бухгалтер:

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

Н.А. Величко

**МЕНЮ** на 19.12.2024г.  
(12 лет и старше)

Неделя: 4 День: 19

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда                                                 | Вес блюда(г) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность<br>(ккал) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 173/М  | Каша вязкая<br>молочная из<br>гречневой крупы                      | 210          | 8,61         | 7,61         | 41,54        | 269,54                     | 38,77            |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и<br>лимоном                                         | 200          | 0,26         | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | 6,16             |
| хлеб        | 14/М   | Хлеб пшеничный<br>5,76 руб, масло<br>сливочное 26,50 руб,<br>40/10 | 50           | 3,24         | 7,65         | 19,45        | 160,1                      | 32,26            |
| фрукты      | 338/М  | Мандарин                                                           | 130          | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 70,5                       | 34,32            |
|             |        | <b>Итого:</b>                                                      | <b>590</b>   | <b>12,71</b> | <b>15,89</b> | <b>86,95</b> | <b>547,93</b>              | <b>111,51</b>    |

**Обед**

|            |       |                                                                        |             |              |              |               |                |               |
|------------|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| закуска    | 32/М  | Салат из цветной<br>капусты, помидоров<br>и зелени                     | 100         | 1,67         | 8,47         | 3,67          | 99,22          | 69,22         |
| 1 блюдо    | 82/М  | Борщ с капустой и<br>картофелем с<br>курицей со<br>сметаной, 250/15/10 | 275         | 4            | 11,6         | 12,89         | 172,81         | 45,75         |
| 2 блюдо    | 322/К | Куриное филе в<br>сырном соусе                                         | 100         | 17,93        | 14,92        | 0,8           | 207,46         | 120,42        |
| гарнир     | 202/М | Макароны отварные                                                      | 180         | 7,92         | 0,94         | 50,76         | 243,36         | 31,13         |
| напиток    | 342/М | Компот из<br>свежемороженой<br>вишни                                   | 200         | 0,16         | 0,04         | 13,1          | 54,29          | 19,32         |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                                         | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 4,32          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                               | 60          | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 118,8          | 7,2           |
| фрукты     | 338/М | Мандарин                                                               | 130         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5           | 34,32         |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                          | <b>1075</b> | <b>38,01</b> | <b>37,53</b> | <b>140,05</b> | <b>1036,94</b> | <b>331,68</b> |

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер: