

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

М Е Н Ю на 23.01.2025г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День: 4

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда                                                 | Вес<br>блюда(г) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийн<br>ость(ккал<br>) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 181/М  | Каша жидкая<br>молочная из манной<br>крупы                         | 210             | 6            | 3            | 43,4         | 225                        | 37,06            |
| 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>6,80 руб, масло<br>сливочное 26,50руб.,<br>40/10 | 50              | 3,24         | 7,65         | 19,45        | 160,1                      | 33,3             |
| фрукты      | 338/М  | Мандарин                                                           | 140             | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 65,8                       | 56,42            |
|             |        | <b>Итого:</b>                                                      | <b>600</b>      | <b>10,06</b> | <b>11,24</b> | <b>87,83</b> | <b>498,69</b>              | <b>132,94</b>    |

Обед

|            |       |                                                                         |            |              |              |               |               |              |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих<br>помидоров и огурцов                                  | 60         | 0,76         | 3,1          | 2,73          | 42,7          | 26,87        |
| 1 блюдо    | 98/М  | Суп крестьянский с<br>рисом с курицей со<br>сметаной, 200/15/10         | 225        | 3,9          | 9,2          | 12,03         | 141,95        | 34,81        |
| 2 блюдо    | 297/М | Фрикадельки из филе<br>куриного с соусом<br>сметанно-томатным,<br>90/30 | 120        | 14,96        | 22,34        | 8,83          | 296,7         | 71,18        |
| гарнир     | 202/М | Макароны отварные                                                       | 150        | 5,83         | 0,69         | 37,37         | 179,14        | 25,94        |
| напиток    | 348/М | Компот из кураги                                                        | 200        | 0,78         | 0,05         | 18,63         | 78,69         | 23,4         |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                                          | 20         | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 47            | 3,4          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                                | 50         | 3,3          | 0,6          | 19,82         | 99            | 7,08         |
| фрукты     | 338/М | Мандарин                                                                | 140        | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 65,8          | 56,42        |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                           | <b>965</b> | <b>31,67</b> | <b>36,74</b> | <b>122,79</b> | <b>950,98</b> | <b>249,1</b> |

Директор: *Сер*

Зав. производством: *Фурман*

Бухгалтер: *У*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Евсеев М.А. Величко*



МЕНЮ на 23.01.2025г.

(12 лет и старше)

Неделя: 1 День: 4

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № реп. | Наименование блюда                                                 | Вес<br>блюда(г) | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калорийно<br>сть (ккал) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 181/М  | Каша жидкая<br>молочная из манной<br>крупы                         | 210             | 6            | 3            | 43,4         | 225                     | 37,06            |
| 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>6,80 руб, масло<br>сливочное 26,50 руб,<br>40/10 | 50              | 3,24         | 7,65         | 19,45        | 160,1                   | 33,3             |
| фрукты      | 338/М  | Мандарин                                                           | 140             | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 65,8                    | 56,42            |
|             |        | <b>Итого:</b>                                                      | <b>600</b>      | <b>10,06</b> | <b>11,24</b> | <b>87,83</b> | <b>498,69</b>           | <b>132,94</b>    |

Обед

|            |       |                                                                         |             |              |              |               |                |               |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих<br>помидоров и огурцов                                  | 100         | 1,27         | 3,19         | 4,52          | 53,07          | 44,78         |
| 1 блюдо    | 98/М  | Суп крестьянский с<br>рисом с курицей со<br>сметаной, 250/15/10         | 275         | 4,3          | 10,25        | 14,91         | 164,65         | 37,84         |
| 2 блюдо    | 297/М | Фрикадельки из филе<br>куриного с соусом<br>сметано-томатным,<br>100/30 | 130         | 16,2         | 24,2         | 9,5           | 321,4          | 79,09         |
| гарнир     | 202/М | Макароны отварные                                                       | 180         | 7,92         | 0,94         | 50,76         | 243,36         | 31,13         |
| напиток    | 348/М | Компот из кураги                                                        | 200         | 0,78         | 0,05         | 18,63         | 78,69          | 23,4          |
| хлеб бел.  |       | Хлеб пшеничный                                                          | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 5,1           |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                                | 60          | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 118,8          | 8,5           |
| фрукты     | 338/М | Мандарин                                                                | 140         | 0,56         | 0,56         | 13,72         | 65,8           | 56,42         |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                           | <b>1115</b> | <b>36,76</b> | <b>40,15</b> | <b>156,17</b> | <b>1116,27</b> | <b>286,26</b> |

Директор: *Евсеев*

Зав.производством: *Фурманов*

Бухгалтер: *44*