

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3



М Е Н Ю на 30.09.2024г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День: 1

Завтрак (Полдник для 2 смены)

| Раздел меню | № рец.       | Наименование блюда                                                                                     | Вес блюда (г) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность(кка<br>л) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 182/М        | Каша жидкая<br>молочная из<br>овсяных хлопьев                                                          | 210           | 7,93         | 8,66         | 41,38        | 276,34                     | 35,13            |
| гор.напиток | 377/М        | Чай с сахаром и<br>лимоном                                                                             | 200           | 0,26         | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | 5,44             |
| хлеб        | 14/М<br>15/М | Хлеб пшеничный<br>5,76 руб, масло<br>сливочное 21,70<br>руб, сыр<br>полутвердый 18,51<br>руб, 40/10/15 | 65            | 6,72         | 12,08        | 19,45        | 214,7                      | 45,97            |
| фрукты      |              | Яблоко                                                                                                 | 130           | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 61,1                       | 48,38            |
|             |              | <b>Итого:</b>                                                                                          | <b>605</b>    | <b>15,43</b> | <b>21,29</b> | <b>84,83</b> | <b>599,93</b>              | <b>134,92</b>    |

Обед

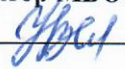
|            |       |                                                        |            |              |              |               |               |              |
|------------|-------|--------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| закуска    | 45/М  | Салат из<br>белокачанной<br>капусты                    | 60         | 0,79         | 3,65         | 5,1           | 56,47         | 8,92         |
| 1 блюдо    | 99/М  | Суп из овощей со<br>свининой со<br>сметаной, 200/10/10 | 220        | 3,42         | 8,25         | 8,84          | 123,94        | 36,18        |
| 2 блюдо    | 245/М | Бефстроганов из<br>говядины                            | 90         | 14,01        | 14,06        | 5,25          | 204,01        | 135,93       |
| гарнир     | 171/М | Каша гречневая<br>рассыпчатая                          | 150        | 6,96         | 4,72         | 31,46         | 195,84        | 24,97        |
| напиток    | 349/М | Компот из<br>сухофруктов                               | 200        | 0,37         | 0,02         | 21,01         | 86,9          | 12,24        |
| 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            |
| фрукты     |       | Яблоко                                                 | 130        | 0,52         | 0,52         | 12,74         | 61,1          | 48,38        |
|            |       | <b>Итого:</b>                                          | <b>920</b> | <b>30,95</b> | <b>32,02</b> | <b>113,88</b> | <b>874,26</b> | <b>275,5</b> |

Директор: *[Signature]*

Зав. производством: *[Signature]*

Бухгалтер: *[Signature]*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ №3

Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ №3  
 Н.А. Величко



**М Е Н Ю** на 30.09.2024г.  
(12лет и старше)

Неделя: 1 День:1

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № реп.       | Наименование блюда                                                                       | Вес блюда (г) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость<br>(ккал) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 182/М        | Каша жидкая из овсяных хлопьев                                                           | 250           | 9,44         | 10,31        | 49,26        | 328,98                     | 41,82            |
| гор.напиток | 377/М        | Чай с сахаром и лимоном                                                                  | 200           | 0,26         | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | 5,44             |
| хлеб        | 14/М<br>15/М | Хлеб пшеничный 5,76 руб, масло сливочное 21,70 руб, сыр полутвердый 18,51 руб., 40/10/15 | 65            | 6,72         | 12,08        | 19,45        | 214,7                      | 45,97            |
| фрукты      |              | Яблоко                                                                                   | 130           | 0,52         | 0,52         | 12,74        | 61,1                       | 48,38            |
|             |              | <b>Итого:</b>                                                                            | <b>645</b>    | <b>16,94</b> | <b>22,94</b> | <b>92,71</b> | <b>652,57</b>              | <b>141,61</b>    |

**Обед**

|            |       |                                               |             |              |             |               |                |               |
|------------|-------|-----------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| закуска    | 45/М  | Салат из белокочанной капусты                 | 100         | 1,3          | 6,08        | 8,5           | 94,1           | 14,87         |
| 1 блюдо    | 99/М  | Суп из овощей со свиной со сметаной,250/10/10 | 270         | 3,81         | 9,18        | 11,05         | 142,83         | 39,84         |
| 2 блюдо    | 245/М | Бефстроганов из говядины                      | 100         | 17,17        | 17,29       | 5,59          | 247,12         | 151,03        |
| гарнир     | 171/М | Каша гречневая рассыпчатая                    | 180         | 7,81         | 2,05        | 35,4          | 190,96         | 29,96         |
| напиток    | 349/М | Компот из сухофруктов                         | 200         | 0,37         | 0,02        | 21,01         | 86,9           | 12,24         |
| 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           |
| фрукты     |       | Яблоко                                        | 130         | 0,52         | 0,52        | 12,74         | 61,1           | 48,38         |
|            |       | <b>Итого:</b>                                 | <b>1070</b> | <b>36,71</b> | <b>36,1</b> | <b>138,42</b> | <b>1012,31</b> | <b>307,84</b> |

Директор:   
Зав.производством:   
Бухгалтер: 