

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ №3

Н.А. Величко

МЕНЮ на 03.10.2024г.

(7 - 11 лет)

Неделя: 1 День: 4

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   | 210/М  | Омлет натуральный                                                   | 150          | 13,62        | 17,4         | 2,7          | 225,57                     | 79,66            |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и<br>лимоном                                          | 200          | 0,26         | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | 5,44             |
| хлеб        | 14/М   | Хлеб пшеничный<br>5,76 руб, масло<br>сливочное 21,70<br>руб., 40/10 | 50           | 3,24         | 7,65         | 19,45        | 160,1                      | 27,46            |
| фрукты      | 338/М  | Яблоко                                                              | 160          | 0,54         | 0,54         | 13,23        | 63,45                      | 52,8             |
|             |        | <b>Итого:</b>                                                       | <b>560</b>   | <b>17,66</b> | <b>25,62</b> | <b>46,64</b> | <b>496,91</b>              | <b>165,36</b>    |

Обед

|            |       |                                                                          |            |              |              |              |               |               |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих<br>помидоров и<br>огурцов                                | 60         | 0,76         | 3,1          | 2,73         | 42,7          | 26,08         |
| 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        | 34,57         |
| 2 блюдо    | 297/М | Фрикадельки из<br>филе куриного с<br>соусом сметанно-<br>томатным, 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        | 23,42         |
| 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            | 2,88          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                                 | 50         | 3,3          | 0,6          | 19,82        | 99            | 6             |
| фрукты     | 338/М | Яблоко                                                                   | 160        | 0,54         | 0,54         | 13,23        | 63,45         | 52,8          |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                            | <b>985</b> | <b>31,65</b> | <b>36,72</b> | <b>122,3</b> | <b>948,63</b> | <b>240,33</b> |

Директор: *Н.А. Величко*

Зав. производством: *Гуринич*

Бухгалтер: *И.И. И.*

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 3

*Увеч* Н.А. Величко



**МЕНЮ** на 03.10.2024г.

Неделя: 1 День: 4

(12 лет и старше)

**Завтрак (Полдник для 2 смены)**

| Раздел меню | № рец. | Наименование блюда                                        | Вес блюда(г) | Белки       | Жиры         | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость<br>(ккал) | Цена<br>руб.коп. |
|-------------|--------|-----------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------------|------------------|
| гор.блюдо   | 210/М  | Омлет натуральный                                         | 200          | 18,16       | 23,2         | 3,6          | 300,76                     | 106,21           |
| гор.напиток | 377/М  | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200          | 0,26        | 0,03         | 11,26        | 47,79                      | 5,44             |
| хлеб        | 14/М   | Хлеб пшеничный 5,76 руб, масло сливочное 21,70 руб, 40/10 | 50           | 3,24        | 7,65         | 19,45        | 160,1                      | 27,46            |
| фрукты      | 338/М  | Яблоко                                                    | 160          | 0,54        | 0,54         | 13,23        | 63,45                      | 52,8             |
|             |        | <b>Итого:</b>                                             | <b>610</b>   | <b>22,2</b> | <b>31,42</b> | <b>47,54</b> | <b>572,1</b>               | <b>191,91</b>    |

**Обед**

|            |       |                                                                |             |              |              |               |                |               |
|------------|-------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| закуска    | 24/М  | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 100         | 1,27         | 3,19         | 4,52          | 53,07          | 43,47         |
| 1 блюдо    | 98/М  | Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной, 250/15/10      | 275         | 4,3          | 10,25        | 14,91         | 164,65         | 37,55         |
| 2 блюдо    | 297/М | Фрикадельки из филе куриного с соусом сметано-томатным, 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         | 28,1          |
| 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           | 4,32          |
| хлеб черн. |       | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 60          | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 118,8          | 8,64          |
| фрукты     | 338/М | Яблоко                                                         | 160         | 0,54         | 0,54         | 13,23         | 63,45          | 52,8          |
|            |       | <b>Итого:</b>                                                  | <b>1135</b> | <b>36,74</b> | <b>40,13</b> | <b>155,68</b> | <b>1113,92</b> | <b>277,37</b> |

Директор:

Зав.производством:

Бухгалтер:

*Диринич*  
*Григорьев*