

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

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



**М Е Н Ю     на 12.11.2024г.**  
**(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>25.94 руб, огурец<br>консервированный<br>40,84 руб. 150/30 | 180             | 6,07         | 0,72        | 37,88        | 182,14                     | 66,78            |
| 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>148,1</b>     |

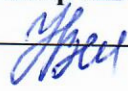
## Обед

|            |       |                                                                    |            |              |              |               |               |               |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| закуска    | 47/М  | Салат из квашеной<br>капусты                                       | 60         | 1,4          | 1,7          | 6,2           | 55            | 20,43         |
| 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        | 32,55         |
| 2 блюдо    | 229/М | Рыба(филе трески)<br>тушеная в томате с<br>овощами                 | 90         | 8,19         | 4,32         | 4,32          | 89,1          | 79,47         |
| гарнир     | 305/М | Рис припущенный                                                    | 150        | 3,6          | 4,76         | 39,3          | 214,35        | 29,6          |
| напиток    | 342/М | Компот из<br>свежемороженной<br>смородины                          | 200        | 0,2          | 0,08         | 12,44         | 52,69         | 15,72         |
| 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>22,57</b> | <b>20,49</b> | <b>108,52</b> | <b>716,36</b> | <b>186,65</b> |

Директор: *[подпись]*  
Зав. производством:  
Бухгалтер: *[подпись]*

Дуниасч-

МУП "Комбинат школьного питания"  
Столовая МБОУ СШ № 3

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



**МЕНЮ** на 12.11.2024г.  
(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 | Макароны отварные 31,13 руб., огурец консервированный 40,84 руб, 180/30 | 210          | 8,16        | 0,97        | 51,27        | 246,36                 | 71,97            |
| 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>161,25</b>    |

**Обед**

|            |       |                                                            |            |              |              |               |               |               |
|------------|-------|------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| закуска    | 47/М  | Салат из квашеной капусты                                  | 100        | 1,6          | 4,9          | 10,4          | 92            | 34,05         |
| 1 блюдо    | 102/М | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 250/15 | 265        | 4,9          | 5,93         | 20,94         | 152,08        | 36,65         |
| 2 блюдо    | 229/М | Рыба (филе трески) тушеная в томате с овощами              | 100        | 9,1          | 4,8          | 4,8           | 99            | 88,3          |
| гарнир     | 305/М | Рис припущенный                                            | 180        | 4,32         | 5,71         | 47,16         | 257,22        | 35,52         |
| напиток    | 342/М | Компот из свежемороженной смородины                        | 200        | 0,2          | 0,08         | 12,44         | 52,69         | 15,72         |
| 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>25,85</b> | <b>22,38</b> | <b>139,87</b> | <b>842,29</b> | <b>221,76</b> |

Директор:   
Зав.производством:   
Бухгалтер: 