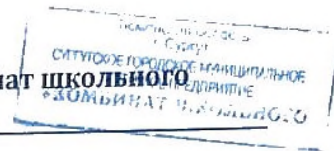




000291  
Сургутское городское муниципальное унитарное предприятие «Комбинат школьного питания»



Структурное подразделение

Столовая МБОУ  
СОШ № 3

МБОУ

МБОУ СОШ №3

Материально-ответственное лицо

Рубан А.А.

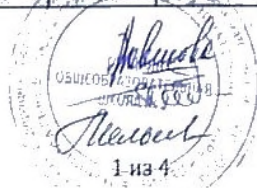
Дата

23.04.2024

**МЕНЮ**

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>*Завтрак (7 - 11 лет)</b>					
Сыр (порциями)	15	3,67	3,44	0	46,43
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,68	5,81	34,49	238
Зелень (укроп, петрушка)	0,27	0,01	0	0,02	0,12
Огурцы свежие, нарезка	60	0,48	0,04	1,48	8
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>33,32</b>	<b>26,67</b>	<b>78,78</b>	<b>703,4</b>
<b>*Обед (7 - 11 лет)</b>					
Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	9,20	13,44	172
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Говядина отварная для I блюд	30	8,17	5,83	0,29	85,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Зелень (укроп, петрушка)	0,7	0,02	0	0,06	0,31
Огурцы свежие, нарезка	25	0,20	0,02	0,62	3,33
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	200	0,17	0,07	24,78	95,9
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
<b>Итого:</b>	<b>876</b>	<b>44,45</b>	<b>40,87</b>	<b>109,97</b>	<b>999,24</b>
<b>*Бесплатное питание (с 12 лет)</b>					
Каша гречневая с овощами	180	7,79	9,59	42,12	273,12
Зелень (укроп, петрушка)	2,35	0,07	0,01	0,20	1,03
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>12,79</b>	<b>11,59</b>	<b>66,48</b>	<b>407</b>
<b>*Завтрак (12 лет и старше)</b>					
Сыр (порциями)	15	3,67	3,44	0	46,43
Котлеты "Зайчик" с соусом	100	7,62	11,70	9,84	174
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Зелень (укроп, петрушка)	0,72	0,02	0	0,06	0,32
Огурцы свежие, нарезка	60	0,48	0,04	1,48	8
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого:</b>	<b>611</b>	<b>27,91</b>	<b>24,71</b>	<b>91,57</b>	<b>718,2</b>

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



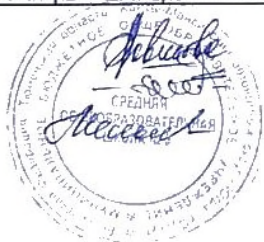
Ковшова А. А.  
Рубан А.А.  
Мельникова Л. С.

## МЕНЮ

23.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>*Обед (12 лет и старше)</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Котлеты "Зайчик" с соусом	100	7,62	11,70	9,84	174
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Зелень (укроп, петрушка)	0,5	0,01	0	0,04	0,22
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	180	0,15	0,06	22,30	86,33
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	826	25,11	30,90	153,49	939,72
<b>*Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-Завтрак</b>					
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	560	30,97	24,40	85,11	702,45
<b>*Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>					
Злаково-фруктовый батончик 25 гр.	25	1,29	1,67	16,16	78
Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Говядина отварная для I блюда	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлеты "Домашние"	100	14,08	16,51	11,68	253
Картофельное пюре с морковью	180	5,58	8,05	40,19	248,94
Зелень (укроп, петрушка)	1,4	0,04	0,01	0,12	0,62
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	200	0,17	0,07	24,78	95,9
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	946	32,00	42,59	145,64	1 072,68
Итого:	1 506	62,97	66,99	230,75	1 775,13

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Ковшова А. А.  
Рубан А.А.  
Мельникова Л. С.

## МЕНЮ

23.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>*Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>					
Злаково-фруктовый батончик 25 гр.	25	1,29	1,67	16,16	78
Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлеты "Домашние"	100	14,08	16,51	11,68	253
Картофельное пюре с морковью	180	5,58	8,05	40,19	248,94
Зелень (укроп, петрушка)	1,4	0,04	0,01	0,12	0,62
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.50)	200	0,17	0,07	24,78	95,9
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
<b>Итого:</b>	<b>946</b>	<b>32,00</b>	<b>42,59</b>	<b>145,64</b>	<b>1 072,68</b>
<b>*Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Полдник</b>					
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>30,97</b>	<b>24,40</b>	<b>85,11</b>	<b>702,45</b>
<b>Итого:</b>	<b>1 506</b>	<b>62,97</b>	<b>66,99</b>	<b>230,75</b>	<b>1 775,13</b>
<b>*Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-Завтрак</b>					
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб Прибрежный обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>30,97</b>	<b>24,40</b>	<b>85,11</b>	<b>702,45</b>
<b>*Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>					
Злаково-фруктовый батончик 25 гр.	25	1,29	1,67	16,16	78
Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлеты "Домашние"	100	14,08	16,51	11,68	253
Картофельное пюре с морковью	180	5,58	8,05	40,19	248,94
Зелень (укроп, петрушка)	1,27	0,04	0,01	0,11	0,56
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	200	0,17	0,07	24,78	95,92
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
<b>Итого:</b>	<b>946</b>	<b>32,00</b>	<b>42,59</b>	<b>145,63</b>	<b>1 072,64</b>
<b>Итого:</b>	<b>1 506</b>	<b>62,97</b>	<b>66,99</b>	<b>230,74</b>	<b>1 775,09</b>

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник

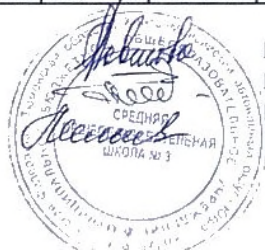
Ковшова А. А.  
Рубан А.А.  
Мельникова Л. С.

## МЕНЮ

23.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>*Льготное питание II смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>					
Злаково-фруктовый батончик 25 гр.	25	1,29	1,67	16,16	78
Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	74,3
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлеты "Домашние"	100	14,08	16,51	11,68	253
Картофельное пюре с морковью	180	5,58	8,05	40,19	248,94
Зелень (укроп, петрушка)	1,27	0,04	0,01	0,11	0,56
Компот ягодно-яблочный "Смородинка" (вит.70)	200	0,17	0,07	24,78	95,92
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	946	32,00	42,59	145,63	1 072,64
<b>*Льготное питание II смена ( 12 лет и старше)-Полдник</b>					
Гуляш из говядины	100	14,58	14,82	3,99	207
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,22	6,97	41,39	285,6
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6
Чай с молоком	200	2,97	1,72	11,41	70,85
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	560	30,97	24,40	85,11	702,45
Итого:	1 506	62,97	66,99	230,74	1 775,09
<b>Дополнительное питание II смена ( 7 -11 лет)</b>					
Котлеты "Зайчик" с соусом	100	7,62	11,70	9,84	174
Картофельное пюре с морковью	180	5,58	8,05	40,19	248,94
Зелень (укроп, петрушка)	0,03	0	0	0	0,01
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	555	18,99	21,01	87,33	604,92

Директор ОУ  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Ковшова А. А.  
Рубан А.А.  
Мельникова Л. С.