



000293
Сургутское городское муниципальное унитарное предприятие «Комбинат школьного питания»



Структурное подразделение

Столовая МБОУ
СОШ № 3

МБОУ

МБОУ СОШ №3

Материально-ответственное лицо

Рубан А.А.

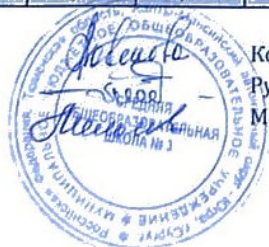
Дата

24.04.2024

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Завтрак (7 - 11 лет)					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	150	4,10	4,35	35,32	204,23
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Яблоко	119,5	0,48	0,48	11,71	58,56
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	675	24,23	20,98	127,38	745,31
*Обед (7 - 11 лет)					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Говядина отварная для I блюд	30	8,17	5,83	0,29	85,8
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	150	4,10	4,35	35,32	204,23
Огурцы свежие, нарезка	40	0,32	0,03	0,99	5,33
Зелень (укроп, петрушка)	1,47	0,04	0,01	0,12	0,65
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	200	0,13	0,02	24,66	96,27
Яблоко	125	0,50	0,50	12,25	61,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	981	35,34	29,19	163,45	1 002,71
*Бесплатное питание (с 12 лет)					
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Зелень (укроп, петрушка)	0,5	0,01	0	0,04	0,22
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	436	7,10	5,54	66,25	353,75

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

24.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Завтрак (12 лет и старше)					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Зелень (укроп, петрушка)	0,22	0,01	0	0,02	0,1
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	35	0,38	0,07	1,30	8,4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье"					
пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	600	24,80	21,43	123,56	733,43
*Обед (12 лет и старше)					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис припущенный	180	4,19	4,57	43,99	234
Зелень (укроп, петрушка)	2,48	0,07	0,01	0,21	1,09
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6
Напиток лимонный (витаминизированный 70)	200	0,13	0,02	24,66	96,29
Батончик "На здоровье"					
пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	802	24,48	15,15	117,59	702,96
*Льготное питание I смена (7-11 лет)-Завтрак					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье"					
пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	595	24,65	21,38	122,98	728,93
*Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед					
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,08
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлета из мяса птицы в панировке	100	16,22	8,73	12,82	196
Картофель отварной	180	3,43	4,66	28,68	170,38
Зелень (укроп, петрушка)	1,38	0,04	0,01	0,12	0,61
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	200	0,22	0,06	24,13	92,96
Груша	140	0,56	0,42	14,42	70,7
Батончик "На здоровье"					
пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	1 051	32,25	29,37	140,72	956,91
Итого:	1 646	56,90	50,75	263,70	1 685,84

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

24.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Обед					
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,08
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлета из мяса птицы в панировке	100	16,22	8,73	12,82	196
Картофель отварной	180	3,43	4,66	28,68	170,38
Зелень (укроп, петрушка)	1,38	0,04	0,01	0,12	0,61
Компот "Сливовый № 2" (вит.50)	200	0,22	0,06	24,13	92,96
Груша	140	0,56	0,42	14,42	70,7
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	1 051	32,25	29,37	140,72	956,91
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Полдник					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	595	24,65	21,38	122,98	728,93
Итого:	1 646	56,90	50,75	263,70	1 685,84
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	595	24,65	21,38	122,98	728,93

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

24.04.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед					
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,08
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлета из мяса птицы в панировке	100	16,22	8,73	12,82	196
Картофель отварной	180	3,43	4,66	28,68	170,38
Зелень (укроп, петрушка)	1,25	0,04	0,01	0,11	0,55
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	200	0,22	0,07	24,13	92,98
Груша	140	0,56	0,42	14,42	70,7
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	1 051	32,25	29,38	140,71	956,87
Итого:	1 646	56,90	50,76	263,69	1 685,8
*Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед					
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,08
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,32	20,66	112,58
Говядина отварная для I блюд	10	2,72	1,94	0,17	28,6
Котлета из мяса птицы в панировке	100	16,22	8,73	12,82	196
Картофель отварной	180	3,43	4,66	28,68	170,38
Зелень (укроп, петрушка)	1,25	0,04	0,01	0,11	0,55
Компот "Сливовый № 2" (вит.70)	200	0,22	0,07	24,13	92,98
Груша	140	0,56	0,42	14,42	70,7
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	1 051	32,25	29,38	140,71	956,87
*Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник					
Рыба, под шубкой (минтай порц.)	100	13,81	7,34	5,33	143
Рис "Солнечный"	180	4,92	5,22	42,38	245,08
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25
Печенье с начинкой "Слободское"	40	2,26	7,95	42,02	183,6
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	595	24,65	21,38	122,98	728,93
Итого:	1 646	56,90	50,76	263,69	1 685,8

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

24.04.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
Дополнительное питание II смена (7 -11 лет)					
Котлета из мяса птицы в панировке	100	16,22	8,73	12,82	196
Картофель отварной	155	2,96	4,01	24,96	146,71
Зелень (укроп, петрушка)	0,69	0,02	0	0,06	0,3
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	30	0,32	0,06	1,12	7,2
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116
Итого:	536	24,66	13,71	72,40	512,51

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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