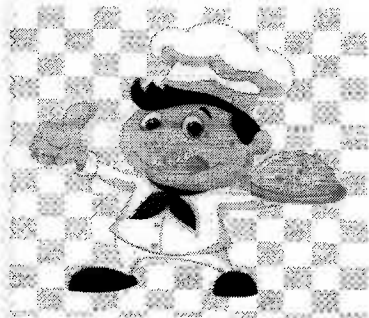


КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Директор школы

Утверждаю:

МЕНЮ
по столовой школы № 3
на 29 марта 2022 года

Мисогул

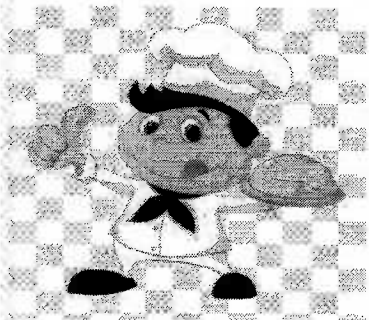
Комплексы

с 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий ность, ккал
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	6-81	4,5	3,1	25,1	145,5
Сыр порцией	10	8-31	2,3	3	0,0	36,0
Какао с молоком	158	9-92	3,3	2,8	13,9	93,7
Булка школьная	30	1-31	2,3	1,1	15,7	81,9
ИТОГО:		26-35	12,4	10,0	54,7	357,1
Завтрак						
Филе куриное тушеное в сметанном соусе	90(45/45)	26-30	10,7	9,1	3,2	137,7
Картофельное пюре	150	18-97	3,1	4,8	20,4	137,3
Допол-но: огурцы консервированные порцией	15,2	2-73	0,1	0,0	0,3	1,5
Чай с конфетами «Отважный комарик»	150/11	3-60	0,1	0,0	8	32,2
Ватрушка с конфитюром	60	7-09	3,6	2,4	35,3	177,6
Булка школьная	30	1-31	2,3	1,1	15,7	81,9
ИТОГО:		60-00	19,9	17,4	82,9	568,2
Завтрак						
Филе куриное тушеное в сметанном соусе	90(45/45)	26-30	10,7	9,1	3,2	137,7
Картофельное пюре	150	18-97	3,1	4,8	20,4	137,3
Допол-но: огурцы консервированные порцией	10	1-80	0,07	0,0	0,2	1,0
Чай с конфетами «Отважный комарик»	150/11	3-60	0,1	0,0	8	32,2
Булочка «Домашняя»	50	3-73	3,6	6,3	22	159,0
Булка школьная	18,3	0-80	1,4	0,7	9,6	50,0
ИТОГО:		55-20	18,9	20,9	63,4	517,2
Обед						
Рассольник ленинградский	180	9-56	1,6	3,8	11,3	84,9
Филе куриное тушеное в сметанном соусе	90(45/45)	26-30	10,7	9,1	3,2	137,7
Картофельное пюре	150	18-97	3,1	4,8	20,4	137,3
Чай с конфетами «Отважный комарик»	150/11	3-60	0,1	0,0	8	32,2
Булка школьная	35,9	1-57	2,8	1,3	18,8	98
ИТОГО:		60-00	18,3	19	61,7	490,1

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»: *Русскова* Русскова М.Д.
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ: *Филиппова* Филиппова А.Г.
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ: *В*

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Директор школы

Утверждаю:

Л.И. Сидорова

МЕНЮ

по столовой школы №3
на 29 марта 2022 года

Комплексы

с 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена- руб.	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Калорий- ность, ккал
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	250	11-34	7,5	5,1	41,8	242,5
Сыр порцией	12	9-96	2,8	3,6	0,0	43,2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3-60	0,1	0,0	15,2	62
Булка школьная	33	1-45	2,5	1,2	17,3	90,1
ИТОГО:		26-35	12,9	9,9	74,3	437,8
Завтрак						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	12-87	1,2	10,0	7,2	125,1
Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100(50/50)	29-22	11,9	10,1	3,5	153,0
Каша пшенная вязкая	200	7-56	3,4	5,6	35,4	205,4
Чай с конфетами «Отважный комарик»	200/11	3-73	0,1	0,0	8	32,2
Булка школьная	41,6	1-82	3,2	1,5	21,8	113,6
ИТОГО:		55-20	19,8	27,2	75,9	629,3
Обед						
Суп картофельный с макаронами	250	11-68	2,6	2,8	125,7	109,0
Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100(50/50)	29-22	11,9	10,1	3,5	153,0
Каша пшенная вязкая	200	7-56	3,4	5,6	35,4	205,4
Чай с конфетами «Отважный комарик»	200/11	3-73	0,1	0,0	8	32,2
Булка школьная	68,7	3-01	5,3	2,5	36,0	187,6
ИТОГО:		55-20	23,3	21,0	208,6	687,2

ДИРЕКТОР МП «Комбинат школьного питания»: *М.Д. Русскова* Русскова М.Д.
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ: *А.Г. Филиппова* Филиппова А.Г.
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ: _____