

000311

Муниципальное образование
г. Сургут
Сургутское городское муниципальное
унитарное предприятие
«КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ»

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

14.05.2024

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Завтрак (7 - 11 лет)					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	150	8,26	10,33	29,34	244
Огурцы свежие, нарезка	15	0,12	0,01	0,37	2
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
Яблоко	115,07	0,46	0,46	11,28	56,38
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:	625	25,11	27,01	74,22	638,68
*Обед (7 - 11 лет)					
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Говядина отварная для I блюда	30	8,17	5,83	0,29	85,8
Макароны с сыром	150	8,26	10,33	29,34	244
Огурцы свежие, нарезка	15	0,12	0,01	0,37	2
Зелень (укроп, петрушка)	1,81	0,05	0,01	0,15	0,8
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48
Яблоко	105	0,42	0,42	10,29	51,45
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:	897	33,79	34,73	104,79	865,53
*Бесплатное питание (с 12 лет)					
Макароны по-Европейски	200	7,41	9,60	42,70	288
Огурцы свежие, нарезка	27	0,22	0,02	0,67	3,6
Зелень (укроп, петрушка)	1,18	0,03	0	0,10	0,52
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого:	453	11,08	10,28	64,90	396,42
*Завтрак (12 лет и старше)					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	180	9,91	12,40	35,21	292,8
Огурцы свежие, нарезка	25	0,20	0,02	0,62	3,33
Зелень (укроп, петрушка)	0,84	0,02	0	0,07	0,37
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
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:	551	26,40	28,63	69,13	632,8

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

14.05.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Обед (12 лет и старше)					
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макаронные изделия отварные	190	7,14	5,66	47,82	267,9
Зелень (укроп, петрушка)	2,84	0,08	0,01	0,24	1,25
Компот ягодно-яблочный клубника (вит.70)	200	0,24	0,11	25,52	99,28
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:	788	24,05	23,83	113,27	754,43
*Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Завтрак					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	180	9,91	12,40	35,21	292,8
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
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:	555	26,42	28,63	69,18	633,1
*Льготное питание I смена (7 -11 лет)-Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,85	9,92	3,89	106,83
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	100	23,37	17,14	14,51	304,1
Картофель отварной с луком	180	3,67	11,65	26,50	234,72
Зелень (укроп, петрушка)	1,88	0,05	0,01	0,16	0,83
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49
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:	977	33,83	42,29	117,21	996,96
Итого:	1532	60,25	70,92	186,39	1630,06
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,85	9,92	3,89	106,83
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	100	23,37	17,14	14,51	304,1
Картофель отварной с луком	180	3,67	11,65	26,50	234,72
Зелень (укроп, петрушка)	1,88	0,05	0,01	0,16	0,83
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49
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:	977	33,83	42,29	117,21	996,96

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

14.05.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Льготное питание II смена (7 -11 лет)-Полдник					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	180	9,91	12,40	35,21	292,8
Огурцы свежие, нарезка	30	0,24	0,02	0,74	4
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
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:	555	26,42	28,63	69,18	633,1
Итого:	1 532	60,25	70,92	186,39	1 630,06
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Завтрак					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	180	9,91	12,40	35,21	292,8
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
вагончик 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:	545	26,34	28,62	68,93	631,77
*Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,85	9,92	3,89	106,83
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	100	23,37	17,14	14,51	304,1
Картофель отварной с луком	180	3,67	11,65	26,50	234,72
Зелень (укроп, петрушка)	2,59	0,08	0,01	0,22	1,14
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	200	0,24	0,11	25,52	99,28
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49
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:	1 003	35,64	42,57	130,14	1 059,07
Итого:	1 548	61,98	71,19	199,07	1 690,84
*Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,85	9,92	3,89	106,83
Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,02	2,25	15,88	96
Говядина в кисло-сладком соусе (2 вариант)	100	23,37	17,14	14,51	304,1
Картофель отварной с луком	180	3,67	11,65	26,50	234,72
Зелень (укроп, петрушка)	2,59	0,08	0,01	0,22	1,14
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	200	0,24	0,11	25,52	99,28
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	49
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:	1 003	35,64	42,57	130,14	1 059,07

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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

МЕНЮ

14.05.2024

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
*Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник					
Сосиски отварные	100	11,28	14,96	2,00	180
Макароны с сыром	180	9,91	12,40	35,21	292,8
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3
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:	545	26,34	28,62	68,93	631,77
Итого:	1 548	61,98	71,19	199,07	1 690,84
Дополнительное питание II смена (7 -11 лет)					
Печень, тушенная в томатном соусе (вариант 2)	100	12,78	7,25	4,99	136
Картофель отварной	180	3,43	4,66	28,68	170,38
Зелень (укроп, петрушка)	0,34	0,01	0	0,03	0,15
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого:	537	21,31	12,81	66,15	465,65

Директор ОУ
Заведующий производством
Медицинский работник



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