

Акционерное общество «Комбинат школьного питания»

Структурное подразделение

003 (СОШ № 3)

МБОУ МБОУ СОШ № 3

Материально-ответственное лицо

Рубан А. А.

Дата 19.03.2025

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак (7 - 11 лет)						
Сыр порционно	20	2,89	4,32		41,91	ТТК 1034
Биточки "Чикен топ"	100	5,82	7,55	2	213,97	ТТК 538/1
Рис припущенный	200	4,65	4,45	29,69	63,88	ТТК 582
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Итого:	585	16,99	20,03	113,3	655,4	
Стоимость питания, руб:						172,00
Обед (7 -11 лет)						
Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37	ТТК 675/1
Рассольник "Ленинградский" ПФ	250	1,32	6,21	7,17	92,46	ТТК 638/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Сметана	28	0,69	3,7	0,92	40,16	ТТК 664
Тефтели рыбные с соусом ПФ	100	6,65	3,6	17,61	142	ТТК 1376/1
Капуста тушеная	185	7,6	7,93	40,23	228,55	ТТК 903
Компот из свежих груш (вит.50)	200	0,08	0,07	11,19	43,4	ТТК 1237-50
Сыр порционно	15	2,17	3,24		31,43	ТТК 1034
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Итого:	924	28,63	32,73	156,31	975,32	
Стоимость питания, руб:						258,00
Завтрак (12 лет и старше)						
Рис с куркумой	200	4,71	4,44	48,86	25,48	ТТК 582
Огурец свежий	45	0,35	0,04	1,54	7,03	ТТК 675/1
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	470	6,8	4,74	66,98	100,81	
Стоимость питания, руб:						55,00
Завтрак (12 лет и старше)						
Биточки "Чикен топ"	100	5,82	7,55	2	213,97	ТТК 538/1
Рис припущенный	190	4,42	4,23	28,21	60,69	ТТК 582
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68	ТТК 675/1
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	570	13,88	12,31	58,85	401,64	
Стоимость питания, руб:						146,00

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник

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

Обед (12 лет и старше)

Рассольник "Ленинградский" ПФ	250	1,32	6,21	7,17	92,46	ТТК 638/1
Тефтели рыбные с соусом ПФ	100	6,65	3,6	17,61	142	ТТК 1376/1
Капуста, припущенная с томатом и овощами	200	10,3	16	59,8	360	ТТК 1425/1
Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68	ТТК 675/1
Компот из свежих груш (вит.70)	200	0,08	0,07	11,19	43,4	ТТК 1237-70
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	830	21,97	26,41	119,84	754,54	
Стоимость питания, руб:						146,00

Льготное питание (7-11 лет)

Сыр порционно	30	4,34	6,48		62,87	ТТК 1034
Биточки "Чикен топ"	100	5,82	7,55	2	213,97	ТТК 538/1
Рис припущенный	180	4,18	4	26,72	57,49	ТТК 582
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Итого:	575	17,97	21,74	110,33	669,96	
Рассольник "Ленинградский" ПФ	250	1,32	6,21	7,17	92,46	ТТК 638/1
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Сметана	30	0,74	3,96	0,99	43,03	ТТК 664
Тефтели рыбные с соусом ПФ	100	6,65	3,6	17,61	142	ТТК 1376/1
Капуста тушеная	200	8,22	8,57	43,49	247,08	ТТК 903
Компот из свежих груш (вит.50)	200	0,08	0,07	11,19	43,4	ТТК 1237-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Мандарин	110	0,83	0,19	9,41	41,01	ТТК 665/1
Итого:	961	27,27	27,34	112,99	783,6	
Стоимость питания, руб:						430,00

Льготное питание (7-11 лет)

Рассольник "Ленинградский" ПФ	250	1,32	6,21	7,17	92,46	ТТК 638/1
Говядина отварная для I блюд	20	6,02	4,23		62,18	ТТК 631/2
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Сметана	30	0,74	3,96	0,99	43,03	ТТК 664
Тефтели рыбные с соусом ПФ	100	6,65	3,6	17,61	142	ТТК 1376/1
Капуста тушеная	200	8,22	8,57	43,49	247,08	ТТК 903
Компот из свежих груш (вит.50)	200	0,08	0,07	11,19	43,4	ТТК 1237-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Мандарин	110	0,83	0,19	9,41	41,01	ТТК 665/1
Итого:	961	27,27	27,34	112,99	783,6	
Сыр порционно	30	4,34	6,48		62,87	ТТК 1034
Биточки "Чикен топ"	100	5,82	7,55	2	213,97	ТТК 538/1
Рис припущенный	180	4,18	4	26,72	57,49	ТТК 582
Напиток "Каркаде"	200	0,02	0,01	4,57	10,3	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Итого:	575	17,97	21,74	110,33	669,96	
Стоимость питания, руб:						430,00

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник

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



Льготное питание (12 лет и старше)

Сыр порционно	20	2,89	4,32		41,91	ТТК 1034
Печень тушенная в томатном соусе	100	3,85	82,13	9	82,13	ТТК 895
Пюре картофельное	200	1,67	4,54	24	86,89	ТТК 907
Кукуруза консервированная	60	0,34	0,24	5,94	42	ТТК 672
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	29,01	ТТК 618
Масло сливочное	10	0,08	4,25	0,13	66,06	ТТК 657
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Мандарин	110	0,83	0,19	9,41	41,01	ТТК 665/1
Итого:	750	13,24	96,21	78,74	501,01	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) ПФ	250	3,7	8,27	25,88	141,36	ТТК 642/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	15	4,52	3,17		46,63	ТТК 631/2
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Пюре гороховое	200	10,3	7,9	34,23	280,32	ТТК 1418
Напиток "Мишутка"	200	1,07	0,11	15	59,86	ТТК 1031
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Биточки "Чикен топ"	100	5,82	7,55	2	213,97	ТТК 538/1
Итого:	851	29,54	33,35	154,9	1 096,6	
Стоимость питания, руб:						430,00

Льготное питание (12 лет и старше)

Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом) ПФ	250	3,7	8,27	25,88	141,36	ТТК 642/1
Зелень	1	0,03		0,09	0,44	ТТК 671
Говядина отварная для I блюд	15	4,52	3,17		46,63	ТТК 631/2
Сметана	20	0,49	2,64	0,66	28,69	ТТК 664
Котлеты Белорусские*	100	24,69	29,66	2,44	375,46	ТТК 1396
Пюре гороховое	200	10,3	7,9	34,23	280,32	ТТК 1418
Напиток "Мишутка"	200	1,07	0,11	15	59,86	ТТК 1031
Фруктовая лента	15	0,22	3,2	54	213,33	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Итого:	851	48,4	55,46	155,33	1 258,1	
Сыр порционно	20	2,89	4,32		41,91	ТТК 1034
Печень тушенная в томатном соусе	100	3,85	82,13	9	82,13	ТТК 895
Пюре картофельное	200	1,67	4,54	24	86,89	ТТК 907
Кукуруза консервированная	30	0,17	0,12	2,97	21	ТТК 672
Чай с сахаром	200	0,19	0,04	7,22	29,01	ТТК 618
Масло сливочное	6	0,05	2,55	0,08	39,64	ТТК 657
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ТТК 608
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Мандарин	110	0,83	0,19	9,41	41,01	ТТК 665/1
Итого:	716	13,03	94,39	75,72	453,58	
Стоимость питания, руб:						430,00

Полдник

Печень тушенная в томатном соусе	100	3,85	82,13	9	82,13	ТТК 895
Рис припущенный	150	3,49	3,34	22,27	47,91	ТТК 582
Напиток "Каркаде"	180	0,02	0,01	4,11	9,27	ТТК 628
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ТТК 609
Мандарин	100	0,76	0,17	8,56	37,28	ТТК 665/1
Итого:	555	9,78	85,9	54,97	230,59	
Стоимость питания, руб:						121,00

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник

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

