

Согласовано:

Директор МБОУ-СОШ №3

 Ковальчук Н.В.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Комбинат  
школьного питания и торговли

  
В. Н. Серикова

## МЕНЮ

Столовая школы №3

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для детей  
возрастной категории от 12 лет

НА 14 марта 2025

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г.			Эрнег. Ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
капуста квашенная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
люля-кебаб из говядины	90	14	5,6	0,9	111	540/2022
катрофель фри (запеченный)	150	4	14,3	31,6	270	648/2022
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	61	П/П
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>20,7</b>	<b>70,1</b>	<b>564,2</b>	

### ОБЕД

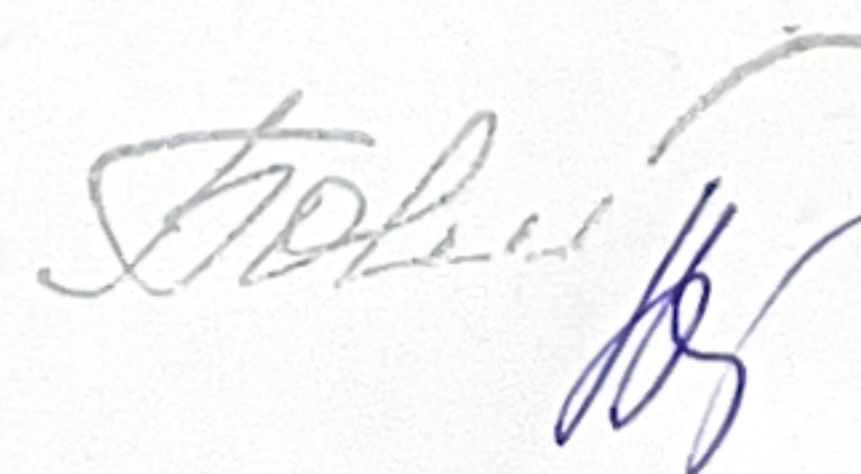
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г.			Эрнег. Ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
капуста квашенная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
рассольник по ленинградски	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
бризоль	100	24,5	13,6	8,8	254	602/2022
рис с овощами	180	4	5,9	34,5	200	665/2022
чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,3	60	686/2004
Хлеб пшеничный	30	3,5	0,5	25,2	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	пр
яблоки	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
<b>Итого</b>		<b>38,4</b>	<b>26,1</b>	<b>126</b>	<b>869</b>	

### ПОЛДНИК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г.			Эрнег. Ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Кондитерские изд пром пр	50	15,5	15,2	57,8	225	П/П
фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>15,8</b>	<b>78,6</b>	<b>337</b>	

Бухгалтер - калькулятор

Повар - бригадир



Борисова Т.И.

Бибикина В. Н.