Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 9 ноября 2020 года

№ сб.ре ц.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные веществ			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
тк453	Каша пшеная молоч. с маслом сл.	200/5	19,93	7,89	8,75	36,80	258	0,21	1,6	0	0,2	156	155	49,2	1,2
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	0,28
ттк37	Какао с молоком	200	8,14	2,90	2,50	24,80	134	0,02	1	0	0	121	90	14	1
	Итого:		**30,37**	**12,77**	**11,5**	**73,80**	**450**	**5,23**	**18,8**	**3,5**	**0,45**	**277**	**245**	**63**	**2,5**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	27,6	0,3	9,3
ттк142	Сосиска молочные отварная	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	
ттк5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,30	191	0,06	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Итого:		**81,68**	**13,60**	**19,46**	**88,36**	**526,4**	**5,2**	**26,6**	**3,5**	**1,9**	**219,1**	**140,6**	**206,3**	**14,6**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	15,20	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	27,6	0,3	9,3
ттк142	Сосиски молочные отварная	61	42,60	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	10,88	3,60	5,76	37,56	229	0,06	0	0	0,8	13	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	16,80	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Итого:		**87,78**	**14,10**	**19,97**	**79,17**	**564,4**	**5,2**	**19,1**	**3,5**	**1,3**	**192,6**	**122,6**	**182,3**	**11,1**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 9 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минеральные вещес Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	28	0,3	9,3
ттк142	Сосиски молочные отварные	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	0,2
ттк5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,30	191	0,06	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,38	3,95	0,40	24,40	117	0,06	0	0	0,6	10	7	36	0,8
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1	0	0	161	14	90	1
	Итого:		**83,87**	**16,37**	**20,41**	**87,51**	**612**	**0**	**3**	**0**	**2**	**201**	**137**	**163**	**12**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк29	Салат из свеклы с сыром	60	13,25	3,39	7,22	3,92	94,2	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
ттк72/1	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	2,3
ттк115	Котлеты по-хлыновски	80	51,51	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53	5,60	5,61	39,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	420	180	4
	Хлеб пшеничн.+ хлеб Полезны	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,085	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		**152,9**	**33,20**	**29,46**	**113,6**	**884**	**1**	**32**	**39**	**5**	**371**	**717**	**751**	**11**
	Всего за день:		**236,8**	**49,57**	**49,87**	**201,1**	**1496**	**1**	**35**	**39**	**7**	**571**	**853**	**914**	**23**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	28	0,3	9,3
ттк142	Сосиски молочные отварные	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	0,2
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	10,34	3,60	5,76	37,56	229	0,7	0	0	1	13,2	8,4	43	
	Хлеб пшеничный	50	4,38	3,95	0,40	24,40	117	0,06	0	0	0,6	10	7	36	0,8
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1	0	0	161	14	90	
	Итого:		**85,59**	**17,47**	**21,37**	**93,77**	**650**	**1**	**3**	**0**	**2**	**203**	**138**	**171**	**12**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк29	Салат из свеклы с сыром	100	22,02	5,65	12,04	6,53	157	0,02	7	31	3,6	216	117	218	1,
ттк72/1	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	2,
ттк115	Котлеты по-хлыновски	100	64,43	15,25	14,00	9,5	220	0,15	5	0	0,8	170	27	425	2,
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,43	7,12	6,73	46,79	276	0,3	0	24	0,6	15,8	504	216	4,
	Хлеб пшеничн.+ хлеб Полезны	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1,
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	
	Итого :		**177,5**	**41,4**	**38,2**	**125,2**	**1036**	**0,7**	**36**	**56**	**7**	**489**	**852**	**959**	**1**
	Всего за день:		**263,1**	**58,9**	**59,6**	**219,0**	**1687**	**2**	**39**	**56**	**9**	**692**	**990**	**1711**	**2**
ОБЕД (родительская плата)															
	Салат из свеклы с маслом	60	5,00	3,39	7,22	3,92	94,2	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0
тк1	Щи из св.капусты со	250/10	18,00	8,12	8,00	134,2	48,5	0,01	4,3	19	2,2	48,5	50	58	1,
ттк115	Котлеты по-хлыновски	80	54,00	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	420	180	
	Хлеб пшеничный + дарницкий	25/25	5,00	3,41	0,44	19,11	101	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1
	Чай с сахаром	200	5,00	0,00	0,00	22,40	90	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого:		**102,00**	**31,32**	**32,47**	**226,9**	**740**	**0,49**	**12,6**	**57,8**	**5,55**	**345,2**	**628**	**726**	**8,**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

на 9 ноября 2020 года

льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Груша	200	80,0	0,80	0,60	20,60	94,00
	Итого:		**80,00**	**0,80**	**0,60**	**20,60**	**94,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 10 ноября 2020 года

сб.ре ц.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	ищевые вещест Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал	Витамины, мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
ттк120	Колбаса молочная отварная	30	20,1	4,68	9,12	0,0	100,8	0,1	0	0	0,8	0,1	0	0	0,16
	Макароны отварные	130	7,86	5,50	4,80	31,3	191,0	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
тк27	Чай с сахаром с лимоном	185/15/5	4,88	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Итого:		35,09	12,13	14,22	55,3	396,3	0,25	3,00	0,03	2,30	33,6	116,0	40,5	3,91
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
	Помидор свежий (порционно)	25	9,69	0,65	0,03	0,21	3,30	0,01	2,5	0	0,02	5,5	3,5	10,5	0,15
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
ттк264	Булочка "Нежная"	60	13,94	3	1,5	35	115	0,06	0	0	0,4	19	6	36	0,5
	Итого:		103,31	20,50	18,43	80,1	561,8	0,3	79,5	0,0	5,5	75,0	298,5	118,0	6,60
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
	Помидор свежий (порционно)	25	10,20	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	77,16	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,46	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
	Итого:		94,07	17,26	16,94	46,0	449,8	0,24	82,0	0,01	5,60	62,00	310,0	78,50	6,25

Заведующая столовой №3 О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дентерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 10 ноября 2020 года

	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины, мг B1	C	A	E	Минер. вещества, мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Помидор свежий (порционно)	50	19,39	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
ттк264	Булочка "Нежная"	60	13,94	3	1,5	35	115	0,1	0	0,02	0,4	19	6	36	0,5
	Итого:		**113,01**	**20,26**	**18,44**	**80,96**	**564,8**	**0,30**	**82,0**	**0,0**	**6,00**	**81,00**	**316**	**114,5**	**6,75**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк52	Салат "Нежность"	60	14,11	4,86	9,05	3,39	114,0	0,02	3,03	42	2,3	171	103	15,6	0,7
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,51	8,92	10,94	23,4	236,0	0,33	12	0	1,72	241	147	138	2,9
ттк19	Котлета рубленая из птицы	100	36,18	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк13	Капуста тушенная	150	22,75	1,80	2,30	19,8	109,0	0,04	27	0,1	0,3	90	59	29	1,2
	Хлеб пшеш. в/с + хлеб Полезный	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк14	Компот из яблок и вишни	200	18,63	0,10	0,00	24,2	93,00	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого :		125,41	40,37	35,65	125,9	992,4	0,72	47,93	114,1	7,02	719,5	618	506,9	12,0
	Всего за день:		**238,42**	**60,63**	**54,09**	**207**	**1557**	**1,02**	**130**	**114**	**13,02**	**800**	**934**	**621**	**19**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Помидор свежий (порционно)	50	19,39	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
ттк264	Булочка "Нежная"	60	13,94	3	1,5	35	115	0,1	0	0,02	0,4	19	6	36	0,5
	Итого:		**113,01**	**20,26**	**18,44**	**80,96**	**564,8**	**0,30**	**82,0**	**0,0**	**6,00**	**81,00**	**316**	**115**	**6,75**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк52	Салат "Нежность"	60	14,11	4,86	9,05	3,39	114,0	0,02	3,03	42	2,3	171	103	15,6	0,7
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,51	8,92	10,94	23,4	236,0	0,33	12	0	1,72	241	147	138	2,9
ттк19	Котлета рубленая из птицы	100	36,18	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк13	Капуста тушенная	150	22,75	1,80	2,30	19,8	109,0	0,04	27	0,1	0,3	90	59	29	1,2
	Хлеб пшеш. в/с + хлеб Полезный	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк14	Компот из яблок и вишни	200	18,63	0,10	0,00	24,2	93,00	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого :		125,41	40,37	35,65	125,9	992,4	0,72	47,93	114,1	7,02	719,5	618	506,9	12,0
	Всего за день:		**238,42**	**60,63**	**54,09**	**207**	**1557**	**1,02**	**129,9**	**114**	**13,02**	**800**	**934**	**621**	**19**
ОБЕД (родительская плата)															
	Огурец свежий	25	8,00	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,50	8,92	4,56	21,3	161,8	0,02	6	0	0,38	54,5	266	42	2,13
ттк14	Котлета "Золотая рыбка"	80	35,00	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк5	Макароны отварные	150	10,00	5,30	6,15	35,3	221,0	0,16	25,45	54,17	0,28	39,8	93,1	31	1,2
	Хлеб пшеничный в/с + дарницкий	25/25	5,00	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк21	Компот из яблок	200	17,00	0,10	0,00	24,2	93,00	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого:		103,5	34	21	117	793	0	42	126	3	304	683	368	10

Заведующая столовой №3 _____ О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 10 ноября 2020 года

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Печенье	50	14,0	4,00	6,5	33	210
	Итого:		14,0	**4,00**	6,5	33	210

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 5 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Печенье	50	14,0	4,00	6,5	33	210
ттк120	Колбаса молочная отварная	50	33,3	4,68	9,12	0,0	100,8
	Помидор свежий (порционно)	50	20,41	0,41	0,04	1,06	6,30
	Итого:		67,71	9,09	15,66	34,06	317,1

Льготники

Обед для обучающихся 1-11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Печенье	50	14,0	4,00	6,5	33	210
	Коктейль молочный	200	48,0	6,40	5,60	18,6	646,0
	Итого:		62,00	10,4	12,1	51,6	856

Заведующий столовой №3 _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
О директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

11 ноября 2020г.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Огурец свежий (порционно)	25	7,75	0,00	0,00	0,98	4,00	0	1,5	0	0,03	6	4	7	0,1
к204	Котлеты рыбная с сыром	80	51,49	10,00	10,84	7,00	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
к70	Каша рисовая рассып. с овощ	150	9,39	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
к27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Груша	110	41,80	0,40	0,30	10,3	47,0	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		118,05	16,27	16,97	79,4	505,5	5,23	25,50	3,50	6,23	51,00	68,00	470,0	5,70

Заведующая столовой: О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

11 ноября 2020г.

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые веществ Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	0,00	0,00	0,98	4,00	0,01	1,5	0	0,03	6	4	7	0,1
ттк369	Котлеты особые	80	45,88	10,00	10,84	7,00	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
ттк70	Каша рисовая рассып. с ов	150	9,39	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	50	4,37	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Итого:		74,38	15,87	16,67	69,07	458,5	5,21	20,50	3,50	5,83	32,0	52,0	458	3,40
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
ттк455	Салат "Степной"	60	9,08	2,01	5,10	4,60	82,00	0	4,8	0,3	2,7	12	12	27	0,5
ттк256	Уха деликатесная с семгой	250/20	62,76	7,34	2,72	23,21	159,7	0,2	22	26,2	0,9	226	241	177	1,37
ттк121/	Печень по-строгановски	50/50	31,26	13,90	9,60	4,00	163,0	0,2	13	5,5	3,2	14	15	431	5
тк35	Картофельное пюре	150	17,32	2,54	5,44	17,56	141,0	0,14	5	0,04	0,2	13,5	66	17	1
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,08
	Сок разливной фруктовый	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Мандарины	150	59,85	0,80	0,20	7,50	57,0	0,06	38	0	0,1	35	17	11	0,1
	Итого :		203,74	30,92	23,41	91,97	159,0	0,68	48,80	32,0	8,00	293,0	365	726	11,75
	Всего за день:		278,1	46,8	40,1	161,0	159,0	5,9	69,3	35,5	13,8	325,0	417	1184	15,2
	ОБЕД (родительская плата)														
	Огурец консерв. (порционно)	25	6,00	0,00	0,00	0,45	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк256	Уха деликат. с семгой	250/10	39,00	7,30	2,72	23,21	137,0	0,2	22	26,2	0,9	226	241	177	1,37
ттк135	Печень по-строгановски	100	33,00	13,90	9,60	4,00	163,0	0,2	13	5,5	3,2	14	15	431	5
тк35	Картофельное пюре	150	18,00	2,54	5,44	17,56	141,0	0,14	5	0,04	0,2	13,5	66	17	1
	Хлеб пшеничный в/с ,дарн	25/25	5,00	2,54	5,44	17,56	132,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток апельсиновый	200	9,00	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		110,00	31,47	25,39	90,56	728,3	0,74	40,00	31,7	4,30	253,5	322	625	7,37

Заведующая столовой: О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3 "
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ Витаминизация

на 11 ноября 2020 года

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	Колбаса п/к(порционно)	30	27,86	4,3	8,5	0,1	93
	Итого:		**27,86**	**4,30**	**8,50**	**0,10**	**93,00**

Льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	Колбаса п/к(порционно)	30	27,86	4,3	8,5	0,1	93
	Итого:		**27,86**	**4,30**	**8,50**	**0,10**	**93,00**

Заведующий столовой: О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МПУ "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 12 ноября 2020 года

№ б.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/кол	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
тк403	Кнели из грудки	40	19,14	8	6,5	2,5	101	0,05	1	0,04	0,3	20	64	9	1
тк155	Каша пшеничная рассыпч	140	7,77	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,86	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
тк434	Кисель фруктовый	200	3,20	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		32,36	1,85	0,30	23,80	103	0,0	0,00	0,00	0,30	12,0	45,00	15,0	1,90
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Огурец консервир. (порционно)	25	5,61	0	0	0,98	4	0,01	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
тк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	56,53	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
к90	Каша гречневая с луком	150	11,21	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,80	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,60	646	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого:		136,65	25,86	13,81	86,91	574	0,2	7,10	64,6	9,71	602,9	282,2	244,2	4,88
	Родительская плата														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Огурец консервир. (порционно)	25	5,91	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
тк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	59,50	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
к90	Каша гречневая с луком	180	14,16	7,59	6,92	35,88	269	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,80	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	16,38	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Итого:		98,20	26,19	13,87	86,35	612	0,2	10,60	64,6	9,75	607,5	299,0	244,0	5,00
	ОБЕД (родительская плата)														
	Помидор свежий (порц)	25	10,00	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0	9	12	7	0,3
тк7	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	18,00	7,07	7,80	12,00	150	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	1,4
тк376	Поджарка из свинины	50/15	33,00	11,05	31,64	2,72	340	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,5
	Макароны отварные	150	10,00	2,22	2,94	40,64	198	0,01	24	0,03	3	12	26	79	0,6
	Хлеб пшеничный + хлеб дарницкий	25/25	5,00	4,13	0,55	23,5	115	0,08	0	0	0,8	13	66	17	1,08
к68	Компот из яблок и клубники	200	18,00	0,20	0,00	17,9	104	0,01	5	0	0,1	8	3	5	0,1
	Итого:		94,00	25,00	42,99	97,2	914	0,58	48,04	0,23	7,54	110,2	271,0	215,0	4,98

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МПУ "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 12 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Огурец консервир. (порционно)	30	6,73	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
ттк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	56,53	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
тк90	Каша гречневая с луком	150	11,21	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,0	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23	2
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Итого:			**94,31**	**27,84**	**14,17**	**95,15**	**622,2**	**0,3**	**10,6**	**64,6**	**10,15**	**615,0**	**337,0**	**256**	**6,1**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк464	Салат "Серпень"	100	14,50	6,90	5,40	12,40	126,0	0,13	2	0,2	2,6	34	29	269	2
ттк7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	50/15/1	34,68	7,07	7,80	12,00	150,0	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	1,4
ттк376	Поджарка из свинины	50/15	31,76	11,05	31,64	2,72	339,8	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,5
	Макароны отварные	150	8,62	2,22	2,94	40,64	198,0	0,01	24	0,03	3	12	26	79	0,6
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,1
тк111	Компот из яблок и клубники	200	17,20	0,20	0,00	17,9	104	0,01	5	0	0,1	8	3	5	0,1
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,60	646	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого :			**157,6**	**37,97**	**53,93**	**127,7**	**1679**	**0,75**	**65**	**0,5**	**10,34**	**316,7**	**257,0**	**526**	**7**
	Всего за день:			**251,9**	**65,81**	**68,10**	**222,8**	**2301**	**1,0**	**76**	**65,1**	**20,49**	**932**	**594,0**	**782**	**13**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Огурец консервир.	30	6,73	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
ттк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	56,48	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
тк90	Каша гречневая с луком	180	13,29	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,0	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23	2
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Итого:			**91,31**	**27,84**	**14,17**	**95,15**	**622,2**	**0,3**	**10,6**	**64,6**	**10,15**	**615,0**	**337,0**	**256**	**6,1**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк464	Салат "Серпень"	100	14,50	6,90	5,40	12,40	126,0	0,13	2	0,2	2,6	34	29	269	2
ттк7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	50/15/1	34,68	7,07	7,80	12,00	150,0	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	
ттк376	Поджарка из свинины	50/15	31,76	11,05	31,64	2,72	339,8	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,5
	Макароны отварные	180	10,34	2,67	3,53	48,76	237,5	0,13	29	43,2	1,24	24,06	76,5	19,1,3	0,7
	Хлеб пшен. в/с + хл. "Пол."	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,1
тк111	Компот из яблок и клубники	200	17,20	0,20	0,00	17,90	142,0	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,60	646	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого :			**159,3**	**38,4**	**54,5**	**135,8**	**1757**	**0,9**	**69,1**	**43,7**	**8,6**	**324,7**	**308,5**	**445**	**5,4**
	Всего за день:			**250,6**	**66,3**	**68,7**	**230,9**	**2379**	**1,2**	**80**	**108,3**	**18,7**	**940**	**645,5**	**701**	**11**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 12 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
ВСЕОБУЧ							
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов							
	Яблоко	280	89,60	1	1	12,48	107,5
	Итого:		**89,60**	**1,00**	**1,00**	**12,48**	**107,50**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов							
	Котлета куриная	100	40,00	13,3	13,4	0,65	151
	Итого:		**40,00**	**13,30**	**13,40**	**0,65**	**151,00**
ЛЬГОТНИКИ							
Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов							
	Яблоко	280	89,60	1	1	12,48	107,5
ттк80	Рулет куриный	50	34,60	13,3	13,4	0,65	151
	Итого:		**124,20**	**14,30**	**14,40**	**13,13**	**258,50**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о. директора МАОУ "СОШ №3"
С.В. Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 13 ноября 2020 года

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/ко	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
тк54	Каша манная. молоч. с маслом сл.	200/5	18,75	9,24	8,03	45,67	293,1	0,3	2	0	2,3	224	123	304	5,2
	Хлеб пшеничный	25	2,30	2,10	0,26	12,26	60,00	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
ттк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		23,41	11,5	8,3	72,9	412,1	5,3	18,3	3,5	2,6	229,0	131,0	308,0	6,5
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
тк79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	22,80	18,60	28,35	376,5	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
ттк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св.	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,02	29,58	58,61	615,4	0,19	0,30	12,00	0,90	341,0	442,00	167,0	2,90

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов

тк79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	79,37	23,00	19,00	29,00	378,0	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
тк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
ттк83	Бутерброд (батон) с колб п/к и огурцом свеж.	30/20/10	26,74	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		108,47	28,22	29,98	59,26	616,9	0,19	0,30	12,00	0,90	341,0	442,00	167,0	2,90

Заведующая столовой №3 _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 13 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
тк79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	22,80	18,60	28,35	376,5	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
ттк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св.	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,02	29,58	58,61	615,4	0,19	0,30	12,00	0,90	341	442	167	2,90
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
ттк174	Салат из свеклы с яблоками	60	12,71	0,71	5,38	4,84	70,60	0,01	6	0	0,06	13,8	12	4	0,18
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	23,02	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
ттк248	Мясо Духовое(говядина)	200	73,20	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	17
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Мандарины	150	59,85	1,20	0,30	11,25	57,0	0,07	57	0	0,2	42	13	20	0,1
	Итого :		190,29	33,55	42,48	96,71	905	0,38	11,3	5,20	8,83	92,4	364,0	216	24
	Всего за день:		293,13	61,57	72,06	155,32	1521	0,57	11,6	17,20	9,73	433,4	806,0	383	27
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
тк79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	23,00	19,00	29,00	385,0	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
ттк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св.	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,22	29,98	59,26	623,9	0,19	0,30	12,00	0,90	341	442	167	2,90
	Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
ттк174	Салат из свеклы с яблоками	100	21,19	1,30	5,16	12,50	101,7	0,01	6	0	2,7	35	20	36	0,36
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	23,02	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
ттк455	Мясо Духовое(говядина)	200	73,20	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	17
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Мандарины	150	59,85	1,20	0,30	11,25	57,0	0,07	57	0	0,2	42	13	20	0,1
	Итого :		198,77	34,14	42,26	104,37	936	0,38	11,3	5,20	11,47	113,6	372,0	248	24
	Всего за день:		301,61	62,36	72,24	163,63	1560	0,57	11,6	17,20	12,37	454,6	814,0	415	27
	ОБЕД (родительская плата)														
	Салат из свеклы с яблоками	60	13,00	0,71	5,38	4,84	70,60	0,01	6	0	0,06	13,8	12	4	0,18
тк28	Суп-лапша домашняя с птицей	250/15	18,50	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
ттк248	Мясо Духовое(свинина)	200	68,00	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + да	25/25	5,00	2,67	0,60	16,80	85,60	01,01	0	0	0	0	0	0,1	0
тк111	Компот из свежих яблок	200	17,00	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого:		111,50	32,09	42,53	90,11	876	0,30	11,3	5,20	8,03	78,9	347,0	150	6,98

Заведующая столовой №3 О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

Витаминизация

13 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	ВСЕОБУЧ						
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов						
	Сыр российский (порционно)	30	24,5	6,9	8,9	0	109
	Колбаса п/к (порционно)	20	18,67	4,3	6,5	0,1	93
	Огурец свежий (порционно)	40	13,06	0,30	0,45	0,80	5,00
	Итого:		**56,21**	**11,50**	**15,85**	**0,90**	**207,00**
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов						
	Вафли	50	17,00	4	6,5	33	210
	Итого:		**17,00**	**4,00**	**6,50**	**33,00**	**210,00**
	Льготники						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Сыр российский (порционно)	30	24,5	6,9	8,9	0	109
	Колбаса п/к (порционно)	20	18,67	4,3	6,5	0,1	93
	Огурец свежий (порционно)	40	13,06	0,30	0,45	0,80	5,00
	Итого:		**56,21**	**11,50**	**15,85**	**0,90**	**207,00**

Заведующая столовой №3 _____ **О.В.Илюшкина**

Технолог отдела общественного питания _____ **И.И.Корниенко**

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 16 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещест			
		гр	руб/кол	Б	Ж	У	(Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	18,34	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Батон австрийский	30	4,50	2,25	0,24	15,42	72,8	5,7	20	0,4	0,3	0,03	0	0	1
тк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	4	8	1
	Итого:		**25,20**	**8,62**	**6,77**	**73,42**	**365**	**6,92**	**22,0**	**0,4**	**0,49**	**105**	**124**	**28**	**3,6**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	2,50	3,60	22,40	153	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	130	51,87	0,40	0,30	8,62	44	0,06	1,3	30	0	181	141	22,5	0
	Итого:		**110,31**	**15,35**	**24,53**	**77,70**	**592,1**	**183,2**	**28,8**	**136**	**0,7**	**261,0**	**127,0**	**165,2**	**3,3**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	18,34	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Сыр Российский порционно	30	24,49	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	16,38	2,50	3,60	22,40	153	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	85	35,70	0,60	0,60	10,00	65	0,06	1,3	30	0	181	141	22,5	0
	Итого:		**97,2**	**15,95**	**25,13**	**87,70**	**657,1**	**183,2**	**28,8**	**136**	**0,7**	**261,0**	**127,0**	**165,2**	**3,3**
	ОБЕД 105 руб (родительская плата)														
ттк72/1	Борщ "Волынский" со сметаной	250/10	28,00	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,5	1,8	66	132	78	2,3
тк45	Плов по-узбекски	200	81,00	10,80	11,2	8,00	176	0,12	4	0	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Да	25/25	5,00	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	6,50	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	4	8	1
	Итого :		**120,5**	**24,21**	**16,6**	**57,3**	**503**	**0**	**27**	**1**	**2**	**225**	**224**	**443**	**6**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 16 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минеральные вещес Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2,1
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	6,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Яблоко	160	48,64	0,54	0,40	13,90	64	0,02	6	0	0,4	20	17	13	2,4
	Итого:		107,08	**14,9**	**22,6**	**91,6**	**610**	**183,3**	**35**	**136**	**1,1**	**281**	**144**	**178**	**5,7**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Овощи конс. огурец (порционно)	50	11,22	0,30	0,20	3,92	15,0	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
ттк72/1	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	2,3
ттк115	Плов по-узбекски	200	76,80	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Фитнес	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,085	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
	Сок фруктовый в ассортименте	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого :		163,6	**25,31**	**16,83**	**65,4**	**540**	**0**	**35**	**19**	**5**	**363**	**299**	**580**	**9**
	Всего за день:		270,7	40,2	39,5	157,0	1149	183,7	70	155	6	645	443	758	14
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2,1
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Яблоко	160	48,64	0,54	0,40	13,90	64	0,02	6	0	0,4	20	17	13	2,4
	Итого:		107,08	**14,35**	**22,23**	**77,70**	**546**	**183**	**29**	**136**	**1**	**261**	**127**	**165**	**3**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Овощи конс. огурец (порционно)	50	11,22	0,30	0,20	3,92	15,0	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
ттк234/	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	1,1
ттк115	Плов по-узбекски	200	76,80	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Фитнес	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1,1
	Сок фруктовый в ассортименте	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого :		163,6	**25,3**	**16,8**	**65,4**	**540**	**0,4**	**35**	**19**	**5**	**363**	**299**	**580**	**8**
	Всего за день:		270,7	39,7	39,1	143,1	1086	184	64	155	6	625	426	1711	11

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю
Директор МУП "Комбинат пит
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

на 16 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	(ВСЕОБУЧ)						
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов						
	Печенье сахарное	50	14,00	4,00	6,50	33,00	210,00
	Коктейль молочный ультрапастеризован	200	48,00	6,40	5,60	18,60	646,00
	Итого:		**62,00**	**10,40**	**12,10**	**51,60**	**856,00**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов						
	Коктейль молочный ультрапастеризован	200	48,00	6,40	5,60	18,60	646,00
	Итого:		**48,00**	**6,40**	**5,60**	**18,60**	**646,00**
	(ПЕРВОГНИКИ)						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Коктейль молочный ультрапастеризован	200	48,00	6,40	5,60	18,60	646,00
	Итого:		**48,00**	**6,40**	**5,60**	**18,60**	**646,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина
Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
и.о. директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП " Комбинат питания "
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 17 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещест Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
ттк424	Макароны с сыром	140	27,93	7,10	15,90	27,1	281,0	0,05	0	0	0,6	93	9	83	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,2	58,5	5	16	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
тк27	Чай с сахаром с лимоном	200	5,72	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Итого:		35,95	9,38	16,10	54,5	399,5	5,05	19,00	3,50	1,08	101,0	14,0	93,0	2,08
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	1,30	0,05	0,45	7,5	0,02	5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
ттк382	Птица (грудка) запеченная в сметане	70	43,80	16,54	18,3	0,73	233	0,08	1,76	44,4	1,61	100	143	174	1,1
ттк5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,3	191	0,06	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	7,25	37	11	0,9	0,04	0	0	0,35
тк27	Чай с сахаром с лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,6	646,0	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого:		114,90	28,69	29,09	75,1	1182	7,5	66,76	56	3,56	311,5	180,0	241,0	3,65
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Огурец свежий (порционно)	25	8,16	0,20	0,10	3,39	12,0	0,02	3,03	42	2,3	17	10	15,6	0,7
ттк382	Птица (грудка) запеченная в сметане	70	46,10	16,54	18,3	0,73	233	0,08	1,76	44,4	1,61	100	143	174	1,1
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	10,88	3,60	5,76	37,6	229	0,06	0	0	0,8	13	7	36	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,50	7,25	37	11	0,9	0,04	0	0	0,35
тк27	Чай с сахаром с лимоном	200	5,72	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Итого:		73,11	22,29	24,50	65,7	578,5	7,41	44,79	97,4	5,61	138,0	165,0	235,6	3,95

Заведующая столовой №3 О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю.
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 17 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/кол	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	1,30	0,05	0,45	7,5	0,02	5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
ттк382	Птица (грудка) запеченная	70	43,80	16,54	18,3	0,73	233	0,08	1,76	44,4	1,61	100	143	174	1,1
ттк5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,3	191	0,1	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	7,25	37	11	0,9	0,04	0	0	0,35
тк27	Чай с сахаром с лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,6	646,0	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого:		114,90	20,99	23,44	56,03	528,5	7,39	41,76	55,40	3,31	119,0	155	220,0	3,25
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
тк47	Салат "Солнышко"	60	20,46	4,86	9,05	3,39	114,0	0,02	3,03	42	2,3	171	103	15,6	0,7
тк13	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250/15	30,06	10,27	7,02	18,6	179,2	0,02	6	0	0,38	54,5	266	42	2,13
ттк489	Котлета по-волжски	80	40,10	13,20	24,87	1,25	281,6	0,34	1,43	17,0	2,50	21,58	174	30,5	1,42
ттк422	Картофель запеченный по-деревенски	150	25,74	3,20	9,40	21,8	184,0	0,16	25,45	54,17	0,28	39,8	93,1	31	1,2
	Хлеб пшенич. в/с + Хлеб "П	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,3	1,08
тк21	Напиток апельсиновый	200	8,64	0,60	0,00	35,8	140,0	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого :		130,23	36,21	50,97	107,8	1032	0,69	40,91	113,2	6,36	308,4	705	141	12
	Всего за день:		245,13	57,20	74,41	163,9	1561	8,02	82,67	168,6	9,67	427,4	860	361,3	14,8
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	1,30	0,05	0,45	7,5	0,02	5	0	0,05	11,5	7	21	0,3
ттк382	Птица (грудка) запеченная в сметане	70	43,80	16,54	18,3	0,73	233	0,08	1,76	44,4	1,61	100	143	174	1,1
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	10,34	3,60	5,76	37,6	229	0,06	0	0	0,8	13	7	36	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	7,25	37	11	0,9	0,04	0	0	0,35
тк27	Чай с сахаром с лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Коктейль молочный	200	45,60	6,40	5,60	18,6	646,0	0,06	20	0,1	0,2	181	18	0	0,1
	Итого:		116,62	23,39	24,45	62,74	574,0	7,41	46,76	55,40	3,36	132,5	162	241,0	3,55
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
тк47	Салат "Солнышко"	60	20,46	4,20	8,00	10,00	130,0	0,03	9	0,02	3,7	45	27	56	1,8
тк13	Суп картофельный с бобовыми, мясом	250/15	30,06	10,27	7,02	18,6	179,2	0,02	6	0	0,38	54,5	266	42	2,13
ттк489	Котлета по-волжски	100	51,2	16,50	31,10	1,56	352,2	0,42	1,79	21,2	3,21	26,98	218	38	1,7
ттк422	Картофель запеченный по-деревенски	150	25,74	3,20	9,40	21,8	184,0	0,16	25,45	54,17	0,28	39,8	93,1	31	1,2
	Хлеб пшенич. в/с + Хлеб "П	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,3	1,08
тк21	Напиток апельсиновый	200	8,64	0,60	0,00	35,8	140,0	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого :		141,37	38,85	56,15	114,8	1119	0,72	47,24	75,4	8,47	187,8	673	189,3	12,9
	Всего за день:		257,99	62,24	80,60	177,5	1693	8,13	94,00	130,8	11,83	320,3	835	430,3	16,5
ОБЕД (родительская плата)															
	Помидор свежий	25	10,00	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
тк13	Суп картофельн. с бобовыми	250	12,50	5,40	4,50	18,60	141	0	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк489	Котлета по-волжски	80	42,00	13,20	24,87	1,25	281,6	0,34	1,43	17,0	2,50	21,58	174	30,5	1,42
тк22	Картофель запеченный по-деревенски	150	27,00	3,20	9,40	21,8	184,0	0,16	25,45	54,17	0,28	39,8	93,1	31	1,2
	Хлеб пшеничный в/с + дарн	25/25	5,00	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,3	1,08
тк21	Напиток апельсиновый	200	9,00	0,60	0,00	35,8	140,0	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого:		105,5	27	39	106	886	1	42	71	5	106	378	98	9

Заведующая столовой №3 О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дехтерева

Утверждаю
Директор МУП "Комбинат питания"
_____ В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 17 ноября 2020 года

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
ттк142	Сосиска отварная	61	42,6	7,6	12,2	0,2	140,5
	Итого:		**42,60**	**7,60**	**12,20**	**0,20**	**140,50**

ЛЬГОТНИКИ

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Колбаса п/к(порционно)	30	27,86	4,3	8,5	0,1	93
	Итого:		**27,86**	**4,30**	**8,50**	**0,10**	**93,00**

Заведующая столовой №3 _____ О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
и.о.директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
_____ В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 18 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
ттк45	Каша гречневая с цыплятами и овощами	150	21,73	11,42	20,80	24,7	331,8	0,26	2,95	14	6,67	21	180	87	3,06
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,5	5	16	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
тк459	Горячий напиток "Здоровье"	200	4,46	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1,1
	Итого:		**28,44**	**18,57**	**25,80**	**52,22**	**516,3**	**5,32**	**88,95**	**17,50**	**8,05**	**124,0**	**198,0**	**176,0**	**5,24**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
ттк16	Ватрушка Царская	150	58,73	23,00	19,00	31,00	355,0	0,5	235	0,6	195	320	29	1,7	0,1
	Батон австрийский	30	4,28	6,66	15,09	4,25	84,60	0	0	0,4	4,75	16	3,2	0,3	1
тк37	Какао с молоком и витаминами	200	15,96	3,77	2,50	26,0	151,3	0,3	15	130	2,5	221	14	3,2	1
	Сыр российский	20	15,51	4,60	5,90	0,00	72,70	0,01	0	0,08	0,1	176	100	7	0,2
	Итого:		**94,48**	**33,43**	**36,59**	**61,25**	**590,9**	**0,80**	**250,0**	**131,00**	**202,25**	**733,0**	**146,2**	**12,20**	**2,30**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
ттк16	Ватрушка Царская	150	61,82	23,00	19,00	31,00	355,0	0,5	235	0,6	195	320	29	1,7	0,1
	Батон австрийский	30	4,50	6,66	15,09	4,25	84,60	0	0	0,4	4,75	16	3,2	0,3	1
тк37	Какао с молоком и витаминами	200	16,80	3,77	2,50	26,0	151,3	0,3	15	130	2,5	221	14	3,2	1
	Итого:		**83,12**	**33,43**	**36,59**	**61,25**	**590,9**	**0,80**	**250,0**	**131,00**	**202,25**	**557,0**	**46,2**	**5,20**	**2,10**

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП " Комбинат питания "
_____ В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 18 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/кол	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк16	Ватрушка Царская	150	58,73	23,00	19,00	31,00	355,0	0,5	235	0,6	195	320	29	1,7	0,1
	Батон австрийский	30	4,28	6,66	15,09	4,25	84,60	0	0	0,4	4,75	16	3,2	0,3	1
тк37	Какао с молоком и витаминами	200	15,96	3,77	2,50	26,0	151,3	0,3	15	130	2,5	221	14	3,2	1
	Сыр российский	20	15,51	4,60	5,90	0,00	72,7	0,01	0	0,08	0,1	176	100	7	0,2
	Итого:		94,48	33,43	36,59	61,25	590,9	0,80	250,0	131,0	202,3	557,0	46,20	5,20	2,10
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк149	Салат из консервиров.горошка с яйцом	95	19,81	4,69	5,78	2,31	108,0	0,07	3,5	125	4,77	16	117	12,6	1,5
ттк18	Свекольник с мясом и сметаной	250/15/10	36,57	7,23	9,22	17,63	182,4	0,1	17,32	30	0,36	45,32	118	36	2,1
ттк97	Жаркое по-домашнему(гов.)	200	71,89	17,45	17,10	21,00	311,0	0,2	26	0	2,2	24,3	229	348	3,3
	Хлеб пшен. + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	1,5	12	0	0	0,1
	Сок фруктовый	200	18,24	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2
	Итого :		151,74	34,56	34,29	91,12	844,7	0,49	50,82	155,0	9,03	111,6	478,0	404,6	9,00
	Всего за день:		246,22	67,99	70,88	152,37	1436	1,29	300,8	286,0	211,3	668,6	524,2	409,8	11,10
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк16	Ватрушка Царская	160	62,65	27,60	22,80	37,20	426	0,5	235	0,6	195	320	29	1,7	0,1
ттк219	Батон бутербродный	30	4,28	6,66	15,09	4,25	84,60	0	0	0,4	4,75	16	3,2	0,3	1
тк37	Какао с молоком и витаминами	200	15,96	3,77	2,50	26,0	151,3	0,3	15	130	2,5	221	14	3,2	1
	Сыр российский	20	15,51	4,60	5,90	0,00	72,7	0,01	0	0,08	0,1	176	100	7	0,2
	Итого:		98,40	38,03	40,39	67,45	661,9	0,80	250,0	131,0	202,3	557,0	46,20	5,20	2,10
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк149	Салат из консервиров.горошка с яйцом	95	19,81	4,69	5,78	2,31	108,0	0,07	3,5	125	4,77	16	117	12,6	1,5
ттк18	Свекольник с мясом и сметаной	250/15/10	36,57	7,23	9,22	17,63	182,4	0,1	17,32	30	0,36	45,32	118	36	2,1
ттк97	Жаркое по-домашнему(гов.)	200	71,89	17,45	17,10	21,00	311,0	0,2	26	0	2,2	24,3	229	348	3,3
	Хлеб пшен. + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	1,5	12	0	0	0,1
	Сок фруктовый	200	18,24	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2
	Итого :		151,74	34,56	34,29	91,12	844,7	0,49	50,82	155,0	9,03	111,6	478,0	404,6	9,00
	Всего за день:		250,14	72,59	74,68	158,57	1507	1,29	300,8	286,0	211,3	668,6	524,2	409,8	11,10
ОБЕД (родительская плата)															
	Овощи консе.(горошек)	25	8,00	1,42	1,90	1,60	10,00	0,03	2,5	0	0,05	5	15,5	5,2	0,1
ттк18	Свекольник со сметаной	250/10	18,50	7,23	9,22	17,63	182,4	0,1	17,3	30	0,36	45,3	118	36	2,1
ттк97	Жаркое по-домашнему(гр.) .	150	56,60	17,45	17,10	21,00	311,0	0,2	26	0	2,2	24,3	229	348	3,3
	Хлеб пшеничный в/с + дарницкий	25/25	5,00	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	1,5	12	0	0	0,1
	Сок фруктовый	200	19,00	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	1,5	12	0	0	0,1
	Итого:		107,10	36,48	32,60	95,79	810,0	0,53	45,82	30,00	5,61	98,6	362,5	389,2	5,70

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 18 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	ВСЕОБУЧ						
	завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
ттк366	Слойка"Сладкая парочка"	100	62,14	5,28	21,00	25,90	325,00
	Итого:		**62,14**	**5,28**	**21,00**	**25,90**	**325,00**
	ЛЬГОТНИКИ						
	обед для обучающихся 1 - 11 классов						
ттк366	Слойка"Сладкая парочка"	100	62,14	5,28	21,00	25,90	325,00
	Итого:		**62,14**	**5,28**	**21,00**	**25,90**	**325,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Декторева

Утверждаю:
Директор МУП"Комбинат питания"
_____ В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 19 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/кол	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,м Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Горошек конс.(порц.) подвергнутый т/о	15	4,85	0,05	0,03	0,97	6	0,01	3,75	0,04	0	3	9,3	3,15	0,7
тк35	Картофельное пюре	140	16,08	3,10	5,40	20,00	141	0,1	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,68	0,33	12,30	62	0,04	0	0	0,3	7,2	37	11	0,9
тк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		**25,54**	**5,03**	**5,76**	**48,27**	**267,8**	**0,15**	**8,8**	**0,1**	**0,5**	**62,2**	**83**	**103**	**3,70**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Огурец свеж. (порционно	25	7,76	0,2	0	4,0	6,0	0	12,5	0	0,3	7	13	10	0,4
ттк1а	Гуляш из говядины	50/50	62,20	15,50	15,90	3,10	235	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
тк35	Картофельное пюре	150	17,23	3,10	5,40	20,00	141	0,1	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,68	0,33	12,30	62	0,04	0	0	0,3	7,2	37	11	0,9
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		**91,6**	**20,5**	**21,6**	**50,4**	**497**	**0,2**	**6,0**	**0,1**	**2,7**	**73**	**224**	**120**	**5,0**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Огурец свеж. (порционно	25	8,16	0,2	0	4,0	6,0	0	12,5	0	0,3	7	13	10	0,4
ттк1а	Гуляш из говядины	50/50	65,47	15,50	15,90	3,10	235	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
тк35	Картофельное пюре	180	21,87	3,72	6,48	24,00	169	0,17	6	0,05	0,2	56,4	34	105	1,3
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,68	0,33	12,30	61,8	0,04	0	0	0,3	7,2	37	11	0,9
тк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		**100,1**	**21,3**	**22,7**	**58,4**	**531**	**0,3**	**19,5**	**0,1**	**3,0**	**90**	**242**	**150**	**5,6**

Заведующая столовой: _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
_____ О.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
_____ В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 19 ноября 2020 года

№ рец	Наименование блюд	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
	Огурец свеж. (порцио	25	7,76	0,2	0	4,0	6,0	0	13	0	0,3	7	13	10	0,4
ттк1а	Гуляш из говядины	50/50	62,20	15,50	15,90	3,10	235	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
ттк360	Картофельное пюре	150	17,23	3,10	5,40	20,00	141	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	1
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,68	0,33	12,30	62	0	0	0,3	7,2	37	11	0,9	1
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		91,6	20,68	21,63	54,40	502,8	5,07	14	1	57	92	267	36	5,40
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
тк11	Винегрет овощной	60	8,76	0,84	6,06	4,1	74,4	0,01	9	0,15	2,7	22,8	11,4	21,6	0,6
тк38	Солянка домашняя со сметаной	250/10	42,73	663,00	10,40	9,75	159,0	0,1	10	16	0,27	22	99	20	1,38
ттк110	Тефтели из говядины с рисом и	80/50	47,54	9,25	9,32	3,38	196	0,02	1	0	1,1	5	10	172	1
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53	7,60	5,61	37,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	180	420	4,03
	Хлеб пшеничный + хлеб Полезный	25/25	5,23	5,19	2,19	27,78	153	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк14	Компот из яблок	200	16,28	0,20	0,20	27,90	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	Итого :		135,07	686,08	33,78	110,22	927,7	0,48	22,00	36,15	5,50	83,5	370	654,9	9,09
	Всего за день:		226,64	706,76	55,41	164,62	1430,5	5,55	35,54	36,66	62,2	175,5	637	690,9	14,49
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
	Огурец свеж. (порцио	25	7,76	0,2	0	4,0	6,0	0	13	0	0,3	7	13	10	0,4
ттк1а	Гуляш из говядины	50/50	62,20	15,50	15,90	3,10	235	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2
тк35	Картофельное пюре	180	20,78	3,78	8,10	26,28	196,2	0,08	1,76	44,4	1,61	100	143	174	1,1
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,68	0,33	12,30	62	0	0	0,3	7,2	37	11	0,9	1
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		95,1	21,36	24,33	60,68	558,0	1	0,01	0	221	14	190	1	1
	Обед для обучающихся 5-11 классов (ЛК)														
тк11	Винегрет овощной	100	14,59	0,84	6,06	4,1	74,4	0,01	9	0,15	2,7	22,8	11,4	21,6	0,6
тк38	Солянка домашняя со сметаной	250/10	42,73	663,00	10,40	9,75	159,0	0,1	10	16	0,27	22	99	20	1,38
ттк110	Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	80/50	47,54	9,25	9,32	3,38	196	0,02	1	0	1,1	5	10	172	1
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53	7,60	5,61	37,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	180	420	4,03
	Хлеб пшеничный + хлеб Полезный	25/25	5,23	5,19	2,19	27,78	153	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк14	Компот из яблок	200	16,28	0,20	0,20	27,90	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1
	Итого :		140,9	686,1	33,8	110,2	928	0,5	22,0	36,2	5,5	84	370	655	9,1
	Всего за день:		236,0	707,4	58,1	170,9	1486	1,5	22,0	36,2	227	98	560	656	10,1
	ОБЕД (родительская плата)														
тк38	Солянка домашняя со сметаной	250/10	45,00	663,00	10,40	9,75	159,0	0,1	10	16	0,27	22	99	20	1,38
	Тефтели из гов.с рисом и соусом	60/50	39,00	11,37	21,14	14,19	292,5	0,02	1	0	1,1	5	10	172	1
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	7,60	5,61	37,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	180	420	4,03
	Хлеб пшеничный в/с	25/25	5,00	2,67	0,60	16,80	85,60	0,1	0	10	0,1	13	1	0	1
	Компот из яблок	200	17,00	4,40	0,20	31,76	130	0,02	0	0,01	5	21	16	23	0,7
	Итого:		121,0	689,2	38,0	113,8	903,1	0,5	23,5	46,0	7,3	81,2	319	645	8,5

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела _____ И.И.Корниенко

Согласовано
И.О. директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дектерева

Утверждаю
Директор МУП "Комбинат питания"
_____ В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 19 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	ВСЕОБУЧ						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Коктейль молочный	200	48,00	6,40	5,60	18,6	646,0
	Шоколад молочный	25	40,00	2,45	8,68	12,60	138,5
	Итого :		**88,00**	**8,85**	**14,28**	**31,20**	**784,50**
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Коктейль молочный	200	48,00	6,40	5,60	18,6	646,0
	Шоколад молочный	25	40,00	2,45	8,68	12,60	138,5
	Итого :		**88,00**	**8,85**	**14,28**	**31,20**	**784,50**

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела
общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 20 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
ВСЕОБУЧ															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
	Каша пшеничная. молоч.														
тк54	с маслом сл.	200/5	18,05	9,24	8,03	45,67	293,1	0,3	2	0	2,3	224	123	304	5,2
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,50	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
тк37	Какао с молоком	200	8,14	1,70	1,30	17,40	88,0	0,02	1	0,01	0	65	11	53	1,4
	Итого:		28,49	9,65	8,03	77,60	399,0	6,24	19,8	3,5	0,49	261	127	165	3,3
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
	Огурец конс. (порционно)	30	6,73	0,40	0,05	1,15	6,65	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
ттк258	Плов из птицы	200	40,57	10,60	10,00	37,39	319,0	0,12	14,7	0,3	6	244	46	216	2,7
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,50	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
ттк136	Напиток кофейный	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107,0	0,02	1	0,01	0	161	145	7	1
	Итого:		65,05	15,08	12,15	85,14	541,2	5,21	54,45	3,81	6,73	449	225,0	248,0	8,68
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
	Огурец конс. (порционно)	30	7,09	0,40	0,05	1,15	6,65	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
ттк258	Плов из птицы	220	55,02	16,80	19,61	37,39	393,3	0,12	14,7	0,3	6	244	46	216	2,7
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,50	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
ттк136	Напиток кофейный	200	16,38	1,50	1,30	22,40	107,0	0,02	1	0,01	0	161	145	7	1
	Итого:		80,79	20,68	21,16	73,14	565,4	5,15	34,45	3,81	6,33	417	203,0	230,0	4,28

Заведующий столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП"Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 20 ноября 2020 года

№ сб.ре цептур	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Огурец конс. (порционно)	30	6,73	0,40	0,05	1,15	6,65	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
ттк258	Плов из птицы(филе)	200	50,29	10,60	10,00	37,39	319,0	0,12	14,7	0,3	6	244	46	216	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,38	1,98	0,20	12,20	58,50	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
ттк136	Напиток кофейный	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107,0	0,02	1	0,01	0	161	145	7	1
	Итого:		**76,96**	**14,48**	**11,55**	**73,14**	**491,2**	**5,15**	**34,5**	**3,81**	**6,33**	**416,5**	**203,0**	**230,0**	**4,28**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ТТК17	Салат "Оригинальный"	60	10,22	1,59	2,28	3,26	37,01	6,9	7,2	4,2	0,18	0,01	1,5	0	0,03
тк12	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/15/1	40,78	6,87	8,30	17,2	171	0,1	8	0,2	0,2	38,5	31,6	103,6	1,2
	Сосиски молочные отварные	61	40,47	9,25	9,32	3,38	196	0,1	0	0	0,2	18	10	10	1
ттк15	Рагу овощное	150	21,90	3,88	15,00	15,20	212	0,08	13	0,5	6,5	41,7	69	31	0
	Хлеб пшеничн. + хлеб Полезн	25/25	5,23	4,13	0,50	23,40	115	0,08	0	0	0	13,5	66	17	1,08
	Сок фруктовый	200	18,24	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Мандарины	130	49,40	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		186,24	26,17	25,82	100,84	799,0	5,80	59,0	2,52	28,30	9172	218,6	190,8	11,6
	Всего за день:		263,20	39,35	36,07	166,58	1242	10,9	92,5	6,32	34,63	9433	280,6	421,8	15,8
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Огурец конс. (порционно)	30	6,73	0,40	0,05	1,15	6,65	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
ттк258	Плов из птицы(филе)	220	65,77	16,80	19,61	37,39	393,3	0,12	14,7	0,3	6	244	46	216	2,7
	Хлеб пшеничный	50	4,38	1,98	0,20	12,20	58,50	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
ттк136	Напиток кофейный	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107,0	0,02	1	0,01	0	161	145	7	1
	Итого:		92,44	20,68	21,16	73,14	565,4	5,15	34,5	3,81	6,33	416,5	203,0	230,0	4,28
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ТТК17	Салат "Оригинальный"	60	10,22	1,59	2,28	3,26	37,01	6,9	7,2	4,2	0,18	0,01	1,5	0	0,03
тк12	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/15/1	40,78	6,87	8,30	17,2	171	0,1	8	0,2	0,2	38,5	31,6	103,6	1,2
	Сосиски молочные отварные	61	40,47	9,25	9,32	3,38	196	0,1	0	0	0,2	18	10	10	1
ттк15	Рагу овощное	150	21,90	3,88	15,00	15,20	212	0,08	13	0,5	6,5	41,7	69	31	0
	Хлеб пшеничн. + хлеб Полезн	25/25	5,23	4,13	0,50	23,40	115	0,08	0	0	0	13,5	66	17	1,08
	Сок фруктовый	200	18,24	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Мандарины	130	49,40	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого :		**186,24**	**26,52**	**35,60**	**92,34**	**858,7**	**7,34**	**52,2**	**4,90**	**7,68**	**158**	**214,1**	**187,6**	**10,5**
	Всего за день:		278,68	47,20	56,76	165,48	1424	12,5	87	8,71	14,01	574	417,1	417,6	14,8
ОБЕД (родительская плата)															
тк12	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	24,00	6,39	6,00	9,21	171	0,1	8	0,2	0,2	38,5	31,6	103,6	1,2
	Сосиска отварная	61	42,00	5,60	12,20	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	181	10	1
ттк15	Картофель отварной	150	18,00	3,88	15,00	15,20	212	0,08	13	0,5	6,5	41,7	69	31	0
	Хлеб пшеничный + хлеб Полезн	25/25	5,00	5,19	2,19	27,78	153,3	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,2	1,08
	Сок фруктовый	200	19,00	0,00	0,00	22,40	90,00	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		108,00	21,06	35,39	74,79	759,0	0,38	25,0	0,70	7,90	125,7	361,6	169,8	6,08

Заведующий столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ " СОШ №3 "
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 20 ноября 2020 года

Всеобуч

Завтрак для обучающихся 1 - 11классов

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Гранат	350	168	2,28	2,0	4,9	234,0
	Вафли "Обожайка"	50	16,15	2,75	15,00	30,50	270,0
	Итого:		**184,2**	**5,0**	**17,0**	**35,4**	**504,0**

Льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Гранат	350	168	2,28	2,0	4,9	234,0
	Вафли "Обожайка"	50	16,15	2,75	15,00	30,50	270,0
	Язык отварной	50	73,28	12,00	7,50	1,40	121,00
	Итого:		**257,43**	**17,03**	**24,45**	**36,78**	**625**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 23 ноября 2020 года

	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
153	Каша пшеная молоч. с маслом сл.	200/5	19,93	7,89	8,75	36,80	258	0,21	1,6	0	0,2	156	155	49,2	1,2
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	0,28
637	Какао с молоком	200	8,14	2,90	2,50	24,80	134	0,02	1	0	0	121	90	14	1
	Итого:		**30,37**	**12,77**	**11,5**	**73,80**	**450**	**5,23**	**18,8**	**3,5**	**0,45**	**277**	**245**	**63**	**2,5**
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	27,6	0,3	9,3
к142	Сосиска молочные отварная	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	
к5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,30	191	0,06	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
к37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Итого:		**81,68**	**13,60**	**19,46**	**88,36**	**526,4**	**5,2**	**26,6**	**3,5**	**1,9**	**219,1**	**140,6**	**206,3**	**14,6**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	15,20	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	27,6	0,3	9,3
к142	Сосиски молочные отварная	61	42,60	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	
к5	Макаронные изделия отварные	180	10,88	3,60	5,76	37,56	229	0,06	0	0	0,8	13	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
к37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	16,80	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Итого:		**87,78**	**14,10**	**19,97**	**79,47**	**564,4**	**5,2**	**19,1**	**3,5**	**1,3**	**192,6**	**122,6**	**182,3**	**11,1**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
и.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 23 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/кол	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минеральные вещес Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	28	0,3	9,3
ттк142	Сосиски молочные отварные	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	0,2
ттк5	Макаронные изделия отварные	150	8,62	2,50	4,80	31,30	191	0,06	0	0	0,8	11	7	36	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4,38	3,95	0,40	24,40	117	0,06	0	0	0,6	10	7	36	0,8
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1	0	0	161	14	90	1
	Итого:		**83,87**	**16,37**	**20,41**	**87,51**	**612**	**0**	**3**	**0**	**2**	**201**	**137**	**163**	**12**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк29	Салат из свеклы с сыром	60	13,25	3,39	7,22	3,92	94,2	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
тк1	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	35,35	8,12	8,00	134,2	48,5	0,01	4,3	18,9	2,21	48,5	49,6	57,7	1,1
ттк115	Котлеты по-хлыновски	80	51,51	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,53	5,60	5,61	39,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	420	180	4
	Хлеб пшеничн.+ хлеб Полезны	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,085	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		**136,2**	**32,24**	**32,58**	**237,0**	**779**	**0**	**14**	**58**	**6**	**353**	**634**	**731**	**10**
	Всего за день:		**220,0**	**48,61**	**52,99**	**324,5**	**1391**	**1**	**16**	**58**	**7**	**554**	**771**	**894**	**22**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Кукуруза конс.(порц.),подвергнутая ТО	30	14,44	1,17	0,39	6,81	35,4	0,02	1,8	0	0	0,6	28	0,3	9,3
ттк142	Сосиски молочные отварные	61	40,47	5,85	12,3	0,2	134	0,1	0	0	0,2	18	81	1	0,2
ттк5	Макаронные изделия отварные	180	10,34	3,60	5,76	37,56	229	0,7	0	0	1	13,2	8,4	43	1
	Хлеб пшеничный	50	4,38	3,95	0,40	24,40	117	0,06	0	0	0,6	10	7	36	0,8
ттк37/1	Шоколадный напиток "Витошка"	200	15,96	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1	0	0	161	14	90	1
	Итого:		**85,59**	**17,47**	**21,37**	**93,77**	**650**	**1**	**3**	**0**	**2**	**203**	**138**	**171**	**12**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк29	Салат из свеклы с сыром	100	22,02	5,65	12,04	6,53	157	0,02	7	31	3,6	216	117	218	1,1
тк1	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	35,35	8,12	8,00	134,2	48,5	0,01	4,3	18,9	2,21	48,5	49,6	57,7	1,1
ттк115	Котлеты по-хлыновски	100	64,43	15,25	14,00	9,5	220	0,15	5	0	0,8	170	27	425	2,5
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	180	17,43	7,12	6,73	46,79	276	0,3	0	24	0,6	15,8	504	216	4,8
	Хлеб пшеничн.+ хлеб Полезны	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1,1
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		**160,7**	**42,0**	**42,8**	**263,0**	**1028**	**0,6**	**32**	**74**	**8**	**505**	**798**	**963**	**13**
	Всего за день:		**246,3**	**59,4**	**64,2**	**356,8**	**1678**	**2**	**35**	**74**	**9**	**708**	**936**	**1711**	**26**
ОБЕД (родительская плата)															
	Салат из свеклы с маслом	60	5,00	3,39	7,22	3,92	94,2	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
тк1	Щи из св.капусты со	250/10	18,00	8,12	8,00	134,2	48,5	0,01	4,3	19	2,2	48,5	50	58	1,1
ттк115	Котлеты по-хлыновски	80	54,00	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
тк2	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,00	5,60	5,61	39,33	230	0,26	0	20	0,53	13,2	420	180	4
	Хлеб пшеничный + дарницкий	25/25	5,00	3,41	0,44	19,11	101	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1,1
	Чай с сахаром	200	5,00	0,00	0,00	15,00	59	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого:		102,00	31,32	32,47	219,5	709	0,5	12,6	57,8	5,6	345,2	628	726	8,9

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

на 23 ноября 2020 года

Всеобуч

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Яблоко	200	64,00	0,80	0,80	19,20	86,00
	Итого:		**64,00**	**0,80**	**0,80**	**19,20**	**86,00**

льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Яблоко	200	64,00	0,80	0,80	19,20	86,00
	Итого:		**64,00**	**0,80**	**0,80**	**19,20**	**86,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 24 ноября 2020 года

№ сб.ре ц.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещест Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	ВСЕОБУЧ														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
ттк120	Колбаса молочная отварная	30	20,1	4,68	9,12	0,0	100,8	0,1	0	0	0,8	0,1	0	0	0,16
	Макароны отварные	130	7,86	5,50	4,80	31,3	191,0	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
тк27	Чай с сахаром с лимоном	185/15/5	4,88	0,30	0,00	15,2	60,00	0	3	0	0	8	5	10	1
	Итого:		35,09	12,13	14,22	55,3	396,3	0,25	3,00	0,03	2,30	33,6	116,0	40,5	3,91
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
	Помидор свежий (порционно)	25	9,69	0,65	0,03	0,21	3,30	0,01	2,5	0	0,02	5,5	3,5	10,5	0,15
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
	Итого:		**89,37**	**20,50**	**18,43**	**80,1**	**561,8**	**0,3**	**79,5**	**0,0**	**5,5**	**75,0**	**298,5**	**118,0**	**6,60**
	РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА														
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
	Помидор свежий (порционно)	25	10,20	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	77,16	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,46	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
	Итого:		**94,07**	**17,26**	**16,94**	**46,0**	**449,8**	**0,24**	**82,0**	**0,01**	**5,60**	**62,00**	**310,0**	**78,50**	**6,25**

Заведующая столовой №3 _____ О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 24 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/кол	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Помидор свежий (порционно)	50	19,39	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
	Итого:		**99,07**	**20,26**	**18,44**	**80,96**	**564,8**	**0,30**	**82,0**	**0,0**	**6,00**	**81,00**	**316**	**114,5**	**6,75**
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк52	Салат "Нежность"	60	14,11	4,86	9,05	3,39	114,0	0,02	3,03	42	2,3	171	103	15,6	0,7
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,51	8,92	10,94	23,4	236,0	0,33	12	0	1,72	241	147	138	2,9
ттк19	Котлета из птицы	100	36,18	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк13	Капуста тушенная	150	22,75	1,80	2,30	19,8	109,0	0,04	27	0,1	0,3	90	59	29	1,2
	Хлеб пшеш. в/с + хлеб Полезный	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,1	115,00	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		123,06	40,47	35,65	129,8	1014,4	0,72	43,93	114,1	7,12	719,5	621	506,9	8,0
	Всего за день:		**222,13**	**60,73**	**54,09**	**211**	**1579**	**1,02**	**126**	**114**	**13,12**	**800**	**937**	**621**	**15**
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Помидор свежий (порционно)	50	19,39	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк9	Азу по-татарски	200	73,30	14,80	16,50	17,7	322,0	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,8	44,50	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,24	0,40	0,10	18,4	77,00	0,01	70	0	0,3	10	9	6	1
	Итого:		**99,07**	**20,26**	**18,44**	**80,96**	**564,8**	**0,30**	**82,0**	**0,0**	**6,00**	**81,00**	**316**	**115**	**6,75**
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк52	Салат "Нежность"	60	14,11	4,86	9,05	3,39	114,0	0,02	3,03	42	2,3	171	103	15,6	0,7
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,51	8,92	10,94	23,4	236,0	0,33	12	0	1,72	241	147	138	2,9
ттк19	Котлета из птицы	100	36,18	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк13	Капуста тушенная	150	22,75	1,80	2,30	19,8	109,0	0,04	27	0,1	0,3	90	59	29	1,2
	Хлеб пшеш. в/с + хлеб Полезный	25/25	5,23	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,1	115,00	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		123,06	40,47	35,65	129,8	1014,4	0,72	43,93	114,1	7,12	719,5	621	506,9	8,0
	Всего за день:		**222,13**	**60,73**	**54,09**	**211**	**1579**	**1,02**	**125,9**	**114**	**13,12**	**800**	**937**	**621**	**15**
ОБЕД (родительская плата)															
	Огурец свежий.	25	8,00	0,41	0,04	1,06	6,30	0,02	5	0	0,5	11,5	21	7	0,3
ттк199	Юшка гороховая с копченностями	250	28,50	8,92	4,56	21,3	161,8	0,02	6	0	0,38	54,5	266	42	2,13
ттк14	Котлета "Золотая рыбка"	80	35,00	15,00	9,60	8,40	178,0	0,18	0,90	72,0	1,40	177	234	266	0,6
тк5	Макароны отварные	150	10,00	5,30	6,15	35,3	221,0	0,16	25,45	54,17	0,28	39,8	93,1	31	1,2
	Хлеб пшеничный в/с + дарницкий	25/25	5,00	4,08	0,63	27,0	133,2	0,08	0	0	0,8	13,5	66	17,25	1,08
тк21	Компот из яблок	200	17,00	0,10	0,00	24,2	93,00	0,01	5	0	0,1	8	3	5	5
	Итого:		**103,5**	**34**	**21**	**117**	**793**	**0**	**42**	**126**	**3**	**304**	**683**	**368**	**10**

Заведующая столовой №3 _____ О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
и.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 24 ноября 2020 года

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 5-11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
ттк120	Колбаса молочная отварная	20	13,27	2,30	4,50	0,0	45,0
	Итого:		13,27	2,3	4,5	0	45

Завтрак для обучающихся1-11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	Мандарины	90	37,80	0,80	0,20	7,50	38,00
	Итого:		37,8	0,8	0,2	7,5	38

Льготники

Обед для обучающихся 1-11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
тк22	Семга жареная	40	107,92	16,00	8,60	5,3	163,0
	Яблоко	150	48,00	0,60	0,60	14,70	70,50
	Итого:		155,92	16,6	9,2	20	233,5

Заведующий столовой №3 О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

25 ноября 2020г.

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ВСЕОБУЧ															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
ттк453	Каша рисовая молочная жидкая с маслом слив.	200/5	18,9	5,56	7,77	32,86	223,6	0,07	1,56	44	0,17	147	155	32,2	0,45
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк459	Напиток "Здоровье"	200	4,46	0,40	0,10	18,40	77,0	0,01	70	0	0	10	6	9	1,1
	Итого:		25,66	7,94	8,13	63,52	359	5	88	48	0	157	161	41,2	1,85
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
	Огурец свежий (порционно)	25	7,75	0,00	0,00	0,98	4,00	0	1,5	0	0,03	6	4	7	0,1
ттк204	Котлеты рыбная с сыром	80	35,13	10,00	10,84	7,00	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощ.	150	9,39	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Мандарины	90	35,91	0,80	0,20	7,50	38,0	0,06	38	0	0,1	35	17	11	0,1
	Итого:		95,80	16,67	16,87	76,6	496,5	5,27	58,50	3,50	5,93	67,00	69,00	469,0	3,50
Родительская плата															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
ттк369	Котлеты особые	80	48,29	10,00	10,84	7,00	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощ.	150	9,88	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,72	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Итого:		66,19	15,87	16,67	68,1	454,5	5,20	19,00	3,50	5,80	26,00	48,00	451,0	3,30

Заведующая столовой: О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3 "
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ Витаминизация

на 25 ноября 2020 года

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	Мандарины	90	37,80	0,80	0,20	7,50	38,0
	Итого:		**37,80**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**38,00**

Льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества			ЭЦ
				Б	Ж	У	(Ккал)
	Груша	260	104	1,04	0,78	26,78	122,2
	Итого:		**104,00**	**1,04**	**0,78**	**26,78**	**122,20**

Заведующий столовой: О.В. Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

25 ноября 2020г.

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые веществ Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
	Огурец свежий (порц.)	30	9,31	0,00	0,00	0,98	4,00	0,01	1,5	0	0,03	6	4	7	0,1
ттк369	Котлеты особые	80	45,88	10,00	10,84	7,00	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
ттк70	Каша рисовая рассып. с ов	150	9,39	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	50	4,37	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Итого:		74,38	15,87	16,67	69,07	458,5	5,21	20,50	3,50	5,83	32,0	52,0	458	3,40
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
ттк455	Салат "Степной"	60	9,08	2,01	5,10	4,60	82,00	0	4,8	0,3	2,7	12	12	27	0,5
ттк256	Уха деликатесная с семгой	250/20	62,76	7,34	2,72	23,21	159,7	0,2	22	26,2	0,9	226	241	177	1,37
ттк121/1	Печень по-строгановски	50/50	31,26	13,90	9,60	4,00	163,0	0,2	13	5,5	3,2	14	15	431	5
тк35	Картофельное пюре	150	17,32	2,54	5,44	17,56	141,0	0,14	5	0,04	0,2	13,5	66	17	1
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,08
	Сок разливной фруктовый	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Бананы	250	54,63	3,75	1,25	52,50	240,0	0,06	25	0	0,1	20	56	84	0,1
	Итого :		198,52	34,67	24,66	144,47	981,9	0,74	73,80	32,0	8,10	313	421	810	11,85
	Всего за день:		272,9	50,5	41,3	213,5	1440	6,0	94,3	35,5	13,9	345,0	473	1268	15,3
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
	Огурец свежий (пор.)	30	9,31	0,00	0,00	0,98	4,00	0,01	1,5	0	0,03	6	4	7	0,1
ттк369	Биточки особые	100	57,27	15,14	19,00	11,00	286,0	0,1	0	0	3,6	12	24	254	2
ттк70	Каша рисовая рассып. с овощ	150	9,32	3,59	5,57	33,63	167,0	0,1	0	0	2,8	9	19	223	1
	Хлеб пшеничный	50	4,37	1,98	0,26	12,26	58,5	5	16	3,5	0,2	0	0	0	0,3
ттк27	Чай с сахаром и лимоном	200	5,43	0,30	0,00	15,20	62,0	0	3	0	0	8	10	5	1
	Итого:		85,70	21,01	24,83	73,07	577,5	5,21	20,50	3,50	6,63	35,0	57,0	489	4,40
	Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
ттк455	Салат "Степной"	100	14,53	2,01	5,10	4,60	82,00	0	4,8	0,3	2,7	12	12	27	0,5
ттк256	Уха деликатесная с семгой	250/20	61,88	7,34	2,72	23,21	159,7	0,2	22	26,2	0,9	226	241	177	1,37
ттк121/1	Печень по-строгановски	50/50	31,26	13,90	9,60	4,00	163,0	0,2	13	5,5	3,2	14	15	431	5
тк35	Картофельное пюре	180	19,17	3,78	6,48	24,36	169,0	0,1	6	0,05	0,2	56,4	34	102	1,32
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,08
	Сок разливной фруктовый	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Бананы	200	43,70	3,00	1,00	42,00	192,0	0,09	20	0,1	0,1	16	56	84	0,5
	Итого :		194,01	35,16	25,45	140,77	961,9	0,73	69,80	32,2	8,10	352	389	895	12,57
	Всего за день:		279,71	56,17	50,28	213,84	1539	5,94	90,3	35,7	14,73	386,9	446	1384	16,97
	ОБЕД (родительская плата)														
ттк256	Уха деликат. с семгой	250/10	39,00	7,30	2,72	23,21	137,0	0,2	22	26,2	0,9	226	241	177	1,37
ттк135	Печень по-строгановски	100	33,00	13,90	9,60	4,00	163,0	0,2	13	5,5	3,2	14	15	431	5
тк35	Картофельное пюре	150	18,00	2,54	5,44	17,56	141,0	0,14	5	0,04	0,2	13,5	66	17	1
	Хлеб пшеничный в/с ,дарн	25/25	5,00	2,54	5,44	17,56	132,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток апельсиновый	200	9,00	5,19	2,19	27,78	153,3	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		104,00	31,47	25,39	90,11	726,3	0,74	40,00	31,7	4,30	253,5	322	625	7,37

Заведующая столовой: О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МПУ "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 26 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/ко	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минер. вещества,мг Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
ттк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	47,68	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
тк90	Каша гречневая с луком	150	11,21	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,0	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23	2
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Яблоко	200	60,8	0,80	0,80	14,70	94	0,04	15	0	0,3	24	11	0	2,2
	Итого:		149,0	27,84	14,17	95,15	622,2	0,3	10,6	64,6	10,15	615,0	337,0	256	6,1
Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)															
ттк464	Салат "Серпень"	100	14,50	6,90	5,40	12,40	126,0	0,13	2	0,2	2,6	34	29	269	2
ттк7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	50/15/1	34,68	7,07	7,80	12,00	150,0	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	1,4
ттк376	Поджарка из карбоната	50/15	45,23	11,05	31,64	2,72	339,8	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,6
	Макароны отварные	150	8,62	2,22	2,94	40,64	198,0	0,01	24	0,03	3	12	26	79	0,6
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,1
тк111	Компот из вишни	200	17,53	0,20	0,00	17,90	142,0	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0
	Итого :		125,8	31,57	48,33	109,1	1071	0,69	44	0,4	10,14	131,7	240,0	524	7
	Всего за день:		274,8	59,41	62,50	204,2	1693	1,0	55	65,0	20,29	747	577,0	780	13
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
ттк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	47,68	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
тк90	Каша гречневая с луком	180	13,45	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	50	4,28	3,30	0,60	17,60	89,0	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23	2
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	10,53	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Яблоко	200	60,80	0,80	0,80	14,70	94	0,04	15	0	0,3	24	11	0	2,2
	Итого:		146,3	27,84	14,17	95,15	622,2	0,3	10,6	64,6	10,15	615,0	337,0	256	6,1
Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)															
ттк464	Салат "Серпень"	100	14,50	6,90	5,40	12,40	126,0	0,13	2	0,2	2,6	34	29	269	2
ттк7	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	50/15/1	34,68	7,07	7,80	12,00	150,0	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	1,4
ттк376	Поджарка из карбоната	50/15	45,23	11,05	31,64	2,72	339,8	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,6
	Макароны отварные	180	10,34	2,67	3,53	48,76	237,5	0,13	29	43,2	1,24	24,06	76,5	19,1,3	0,7
	Хлеб пшен. в/с + хл. "Пол."	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	1,1
тк111	Компот из вишни	200	17,53	0,20	0,00	17,90	142,0	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0
	Итого :		127,5	32,0	48,9	117,2	1111	0,8	49,1	43,6	8,4	143,7	290,5	445	5,3
	Всего за день:		273,8	59,9	63,1	212,3	1733	1,1	60	108,2	18,5	759	627,5	701	11

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О. директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дегтерева

Утверждаю:
Директор МПУ "Комбинат питания"
_____ В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 26 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
		гр	руб/кол	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ВСЕОБУЧ															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
ттк403	Кнели из грудки	40	19,14	8	6,5	2,5	101	0,05	1	0,04	0,3	20	64	9	1
ттк155	Каша пшеничная рассыпч	140	7,77	3,7	6,3	32,8	195	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05	0,3
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,80	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
ттк434	Кисель фруктовый	200	3,20	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		32,36	1,85	0,30	23,80	103	0,0	0,00	0,00	0,30	12,0	45,00	15,0	1,90
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
	Огурец свежий (порционно)	30	9,31	0	0	0,98	4	0,01	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
ттк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	47,88	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
тк90	Каша гречневая с луком	150	11,21	7,59	6,92	35,88	234	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	25	2,14	1,65	0,30	8,80	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
ттк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Яблоко	150	45,60	0,60	0,60	14,70	71	0,04	15	0	0,3	24	11	0	2,2
	Итого:		131,70	25,86	13,81	86,91	574	0,2	7,10	64,6	9,71	602,9	282,2	244,2	4,88
Родительская плата															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
	Огурец свежий (порционно)	25	9,8	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
тк435	Котлета рубленая из птицы с творогом	100	50,40	15,12	5,29	19,25	185	0,08	2,6	64	2,5	391	198	22	1,2
к90	Каша гречневая с луком	180	14,16	7,59	6,92	35,88	269	0,07	2	0,6	6,9	37	36	59	1,6
	Хлеб дарницкий	25	2,25	1,65	0,30	8,80	44,0	0,04	0	0	0,3	7	37	11	0,9
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	16,38	1,50	1,30	22,00	107	0,02	1	0,01	0	161	7	145	1
	Итого:		92,99	26,19	13,87	86,35	612	0,2	10,60	64,6	9,75	607,5	299,0	244,0	5,00
ОБЕД (родительская плата)															
	Помидор свежий (порц.)	25	10,00	0,33	0,06	0,42	7,20	0,02	5	0	0	9	12	7	0,3
к7	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	18,00	7,07	7,80	12,00	150	0,06	11	0,2	0,2	56	29	85	1,4
к376	Поджарка из карбоната	50/15	47,00	11,05	31,64	2,72	340	0,4	3,04	0	3,44	12,18	135	22	1,5
	Макароны отварные	150	10,00	2,22	2,94	40,64	198	0,01	24	0,03	3	12	26	79	0,6
	Хлеб пшеничный + хлеб дарницкий	25/25	5,00	4,13	0,55	23,5	115	0,08	0	0	0,8	13	66	17	1,08
38	Компот из вишни	200	18,00	0,20	0,00	17,9	104	0,01	5	0	0,1	8	3	5	0,1
	Итого:		108,00	25,00	42,99	97,2	914	0,58	48,04	0,23	7,54	110,2	271,0	215,0	4,98

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ витаминизация

на 26 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ (Ккал)
	ВСЕОБУЧ						
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов						
	Огурец свежий (порционно)	30	9,8	0	0	0,98	4,00
	Бананы	250	57,50	3,0	1,0	24,00	240,0
	Итого:		**67,30**	**3,00**	**1,00**	**24,98**	**244,00**
	ЛЬГОТНИКИ						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Сок	1/200	20,00	0	0	25	95
	Бананы	250	57,50	3,0	1,0	24,00	240,0
	Итого:		**77,50**	**3,00**	**1,00**	**49,00**	**335,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 27 ноября 2020 года

№ б.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые веществ			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/ко	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
54	Каша манная. молоч. с маслом сл.	200/5	18,75	9,24	8,03	45,67	293,1	0,3	2	0	2,3	224	123	304	5,2
	Хлеб пшеничный	25	2,30	2,10	0,26	12,26	60,00	5	16,3	3,5	0,28	0,03	0	0	0,28
гк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:		23,41	11,5	8,3	72,9	412,1	5,3	18,3	3,5	2,6	229,0	131,0	308,0	6,5
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов														
79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	22,80	18,60	28,35	376,5	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
х63	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св.	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,02	29,58	58,61	615,4	0,19	0,30	12,00	0,90	341,0	442,00	167,0	2,90

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА

	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов														
79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	79,37	23,00	19,00	29,00	378,0	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
63	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом свеж.	30/20/10	26,74	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		108,47	28,22	29,98	59,26	616,9	0,19	0,30	12,00	0,90	341,0	442,00	167,0	2,90

Заведующая столовой №3 _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 27 ноября 2020 года

№ б.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минер. вещества,мг			
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
к79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	22,80	18,60	28,39	376,5	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
к10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
тк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,02	29,58	58,61	615,4	0,19	0,30	12,00	0,90	341	442	167	2,90
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
тк174	Салат из свеклы с яблоками	60	12,71	0,71	5,38	4,84	70,60	0,01	6	0	0,06	13,8	12	4	0,18
к28	Суп-лапша(Ролтон) с птицей и зеленью	250/25/2	26,55	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
тк248	Мясо Духовое(говядина)	200	73,20	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	17
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		133,97	33,55	42,48	96,71	905	0,38	11,3	5,20	8,83	92,4	364,0	216	24
	Всего за день:		236,81	61,57	72,06	155,32	1521	0,57	11,6	17,20	9,73	433,4	806,0	383	27
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
тк79	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	75,40	23,00	19,00	29,00	385,0	0,1	0,3	12	0,4	322	430	101	1,2
тк10	Чай с сахаром	200	2,24	0,20	0,00	15,00	59,0	0	0	0	0	5	4	8	1
ттк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом св	30/20/10	25,20	5,02	10,98	15,26	179,9	0,09	0	0	0,5	14	8	58	0,7
	Итого:		102,84	28,22	29,98	59,26	623,9	0,19	0,30	12,00	0,90	341	442	167	2,90
	Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
ттк174	Салат из свеклы с яблоками	100	21,19	1,30	5,16	12,50	101,7	0,01	6	0	2,7	35	20	36	0,36
тк28	Суп-лапша(Ролтон) с птицей и зеленью	250/25/2	26,55	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
ттк455	Мясо Духовое(говядина)	200	73,20	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + хлеб "Полезный"	25/25	5,23	4,13	0,55	23,40	115,4	0,08	0	0	0,8	13,5	17	66	17
тк111	Компот из свежих яблок	200	16,28	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого :		142,45	34,14	42,25	104,37	936	0,38	11,3	5,20	11,47	113,6	372,0	248	24
	Всего за день:		245,29	62,36	72,24	163,63	1560	0,57	11,6	17,20	12,37	454,6	814,0	415	27
	ОБЕД (родительская плата)														
	Салат из свеклы с яблоками	60	13,00	0,71	5,38	4,84	70,60	0,01	6	0	0,06	13,8	12	4	0,18
тк28	Суп-лапша(Ролтон) с птицей	250/15	22,00	8,58	7,70	13,80	158,7	0,05	1	5,2	0,38	28	44	35	0,9
ттк248	Мясо Духовое(карбонат)	200	58,00	19,93	28,85	26,57	445,7	0,23	3,3	0	7,39	29,14	285	106	4,9
	Хлеб пшеничный в/с + да	25/25	5,00	2,67	0,60	16,80	85,60	0,01	0	0	0	0	0	0,1	0
тк111	Компот из свежих яблок	200	17,00	0,20	0,00	28,10	115,0	0,01	1	0	0,2	8	6	5	1
	Итого:		115,00	32,09	42,53	90,11	876	0,30	11,3	5,20	8,03	78,9	347,0	150	6,98

Заведующая столовой №3 О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.О.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

Витаминизация

на 27 ноября 2020 года

№ сб.рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)

ВСЕОБУЧ

Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов

ттк83	Бутерброд (батон) с колб. п/к и огурцом свеж.	30/20/10	26,74	5,02	10,98	15,26	179,9
	Груша	260	104,00	0,80	0,60	20,60	94,0
	Итого:		130,74	5,02	10,98	15,26	179,94

Льготники

Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов

	Бананы	250	57,5	3	1	42	192
	Коктейль молочный ультрапастеризо	200	48,0	6,4	5,6	18,6	646
	Итого:		105,50	9,40	6,60	60,60	838,00

Заведующая столовой №3 О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю. Лыкова

МЕНЮ

на 30 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещест			
		гр	руб/кол	Б	Ж	У	(Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ВСЕОБУЧ															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	18,34	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Батон австрийский	30	4,50	2,25	0,24	15,42	72,8	5,7	20	0,4	0,3	0,03	0	0	1
тк10	Чай с сахаром	200	2,36	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	4	8	1
	Итого:		**25,20**	**8,62**	**6,77**	**73,42**	**365**	**6,92**	**22,0**	**0,4**	**0,49**	**105**	**124**	**28**	**3,6**
Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов															
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Масло сливочное	10	8,55	0,10	8,30	0,10	75	1	0	2	0	0	0	0,07	0
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	2,50	3,60	22,40	153	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	90	35,91	0,30	0,20	7,50	38	0,06	1,3	30	0	181	141	22,5	0
	Итого:		**102,90**	**15,35**	**24,53**	**77,70**	**592,1**	**183,2**	**28,8**	**136**	**0,7**	**261,0**	**127,0**	**165,2**	**3,3**
РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА															
Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов															
тк453	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	18,34	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2
	Сыр Российский порционно	30	24,49	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	25	2,30	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
тк136	Напиток кофейный с молоком	200	16,38	2,50	3,60	22,40	153	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	85	35,70	0,60	0,60	10,00	65	0,06	1,3	30	0	181	141	22,5	0
	Итого:		**97,2**	**15,95**	**25,13**	**87,70**	**657,1**	**183,2**	**28,8**	**136**	**0,7**	**261,0**	**127,0**	**165,2**	**3,3**
ОБЕД 105 руб (родительская плата)															
ттк72/1	Борщ "Волынский" со сметаной	250/10	28,00	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,5	1,8	66	132	78	2,3
тк45	Плов по-узбекски	200	81,00	10,80	11,2	8,00	176	0,12	4	0	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Да	25/25	5,00	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
	Чай с сахаром и лимоном	200	6,50	0,20	0,00	15,00	59	0	0	0	0	5	4	8	1
	Итого :		**120,5**	**24,21**	**16,6**	**57,3**	**503**	**0**	**27**	**1**	**2**	**225**	**224**	**443**	**6**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко

Согласовано:
Директора МАОУ "СОШ №3"
_____ С.В.Дектерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
_____ В.Ю.Лыкова

МЕНЮ

на 30 ноября 2020 года

№ рец	Наименование блюда	Выход гр	Цена руб/коп	Пищевые вещества Б	Ж	У	ЭЦ Ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минеральные вещес Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
53	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2,1
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
36	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	90	35,91	0,30	0,20	7,50	38	0,06	1,3	30	0	181	141	23	0,2
	Итого:		94,35	**14,7**	**22,4**	**85,2**	**584**	**183,3**	**30**	**166**	**0,7**	**442**	**268**	**188**	**3,4**
	Обед для обучающихся 1 - 4 классов (ЛК)														
	Овощи конс. огурец (порционно)	50	11,22	0,30	0,20	3,92	15,0	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
72/1	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	2,3
115	Плов по-узбекски	200	76,80	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Фитнес	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,085	0	0	0	13,5	66	17,3	1,1
	Сок фруктовый в ассортименте	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого :		163,6	**25,31**	**16,83**	**65,4**	**540**	**0**	**35**	**19**	**5**	**363**	**299**	**580**	**9**
	Всего за день:		258,0	40,0	39,3	150,6	1124	183,7	65	185	6	806	567	768	12
	Завтрак для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
53	Каша молоч. из хлопьев "Геркулес" с маслом сл.	200/5	17,42	6,17	6,53	43,00	233	1,22	2,5	0	0,2	100	120	20	2,1
	Сыр Российский порционно	30	23,27	4,60	5,90	0,00	73	176	9	130	0,2	0,01	0	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	25	2,19	1,98	0,20	12,20	58,5	5	16	3,5	0,3	0,03	0	0	
36	Напиток кофейный с молоком	200	15,56	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1	0	0	161	7	145	1
	Мандарины	90	35,91	0,30	0,20	7,50	38	0,06	1,3	30	0	181	141	23	0,2
	Итого:		94,35	**14,35**	**22,23**	**77,70**	**546**	**183**	**29**	**136**	**1**	**261**	**127**	**165**	**3**
	Обед для обучающихся 5 - 11 классов (ЛК)														
	Овощи конс. огурец (порционно)	50	11,22	0,30	0,20	3,92	15,0	0,01	4,3	18,9	2,21	130	70,6	131	0,7
234/	Борщ "Волынский" с картоф. со сметаной и мясом	250/15/10	52,14	9,08	4,88	10,8	153	0,18	23	0,52	1,8	66	132	78	1,1
115	Плов по-узбекски	200	76,80	10,80	11,20	8,00	176	0,12	4	0,02	0,6	140	22	340	2
	Хлеб пшеничный+ хлеб Фитнес	25/25	5,23	4,13	0,55	23,48	115	0,09	0	0	0	13,5	66	17	1,1
	Сок фруктовый в ассортименте	200	18,24	1,00	0,00	19,20	80,8	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
	Итого :		163,6	**25,3**	**16,8**	**65,4**	**540**	**0,4**	**35**	**19**	**5**	**363**	**299**	**580**	**8**
	Всего за день:		258,0	**39,7**	**39,1**	**143,1**	**1086**	**184**	**64**	**155**	**6**	**625**	**426**	**1711**	**11**

Заведующая столовой _____ О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания _____ И.И.Корниенко

Соглассовано:
И.о.директора МАОУ "СОШ №3"
С.В.Дегтерева

Утверждаю:
Директор МУП "Комбинат питания"
В.Ю.Лыкова

МЕНЮ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

на 30 ноября 2020 года

№ сб.рец	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		гр	руб/коп	Б	Ж	У	(Ккал)
	(ВСЕОБУЧ)						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Вафли "Обожайка"	50	17,00	2,75	15,00	30,50	270,00
	Итого:		**17,00**	**2,75**	**15,00**	**30,50**	**270,00**
	(ЛЬГОТНИКИ)						
	Завтрак для обучающихся 1 - 11 классов						
	Апельсины	300	90,00	2,70	0,60	24,30	129,00
				3,00	1,00	20,00	192,00
	Итого:		90,00	**5,70**	**1,60**	**44,30**	**321,00**

Заведующая столовой О.В.Илюшкина

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко