

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста	100	41,56	10,90	24,20	4,10	129,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	150	13,39	3,70	5,80	40,40	229,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор	200	26,18	0,20	0,00	21,50	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	4,41	3,10	0,30	20,60	97,00
МАНДАРИН мандарин	100	30,50	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		116,04	18,70	30,50	94,10	581,00
Всего		116,04	18,70	30,50	94,10	581,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
Копыльцова Э.Н.



МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ рис круглый, лук репчатый, соль йодированная, свинина бк, томатная паста, капуста свежая	100	16,60	5,10	9,60	4,30	39,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная	150	6,10	3,70	0,20	40,30	178,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, клубника мор	200	5,09	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн, формовой мука высш сорт	40	69,96	49,60	4,00	326,20	1 539,00
МАНДАРИН мандарин	100	30,50	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		128,25	59,20	14,00	397,70	1 871,00
Всего		128,25	59,20	14,00	397,70	1 871,00

Зав. производством (шеф-повар)

Сл

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ №3'

/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб, укроп, петрушка, лавровый лист	200	18,63	4,40	8,70	13,00	242,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	180	53,40	18,70	28,40	33,20	464,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, огурцы соленые	40	20,72	1,20	2,10	2,70	35,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,85	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	3,82	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		98,42	27,00	39,40	81,30	883,00
Всего		98,42	27,00	39,40	81,30	883,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста	100	47,77	12,10	25,50	4,90	147,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	150	13,33	3,70	5,80	40,40	228,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	31,83	0,20	0,00	21,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	5,38	3,80	0,30	25,10	118,00
МАНДАРИН мандарин	100	30,50	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		128,82	20,60	31,80	99,50	619,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб, укроп	250	17,77	5,00	7,70	13,10	266,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	180	55,71	18,70	30,50	33,30	482,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,87	0,00	0,00	14,90	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	5,38	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		80,73	27,50	38,50	86,40	926,00
Всего		209,55	48,10	70,30	185,90	1 545,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.Н. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

2 сентября 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	180	55,50	18,70	30,00	33,30	478,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, огурцы соленые	40	21,05	1,30	2,10	2,80	35,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,84	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	4,31	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого		82,69	23,10	32,40	70,70	666,00
Всего		82,69	23,10	32,40	70,70	666,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна