



Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

4 сентября 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9.0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко сгущенное саранский бзмж	150/40	53,14	18,50	13,60	19,10	276,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	7,50	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	33,27	0,20	0,10	22,00	90,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	4,13	2,90	0,20	19,30	91,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА конфеты маска	30	14,72	2,00	9,10	21,20	164,00
Итого		112,77	28,60	27,50	81,90	682,00
Всего		112,77	28,60	27,50	81,90	682,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 сентября 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9.0% жирности, крупа манная, сахар, песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко сгущенное саранский бзмж	150/40	52,99	18,40	13,80	18,90	277,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	7,50	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар, песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	13,89	0,10	0,00	20,20	82,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	7,00	5,00	0,40	32,60	154,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА конфеты, маска	30	14,71	2,00	9,10	21,20	164,00
Итого		96,08	30,50	27,80	93,20	738,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	250	33,68	6,40	12,00	17,20	358,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	25,15	4,90	9,10	20,80	185,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное, рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	80	42,29	12,60	32,80	7,40	204,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар, песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,59	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	7,00	5,00	0,40	32,60	154,00
Итого		110,71	28,90	54,30	102,20	998,00
Всего		206,79	59,40	82,10	195,40	1 736,00

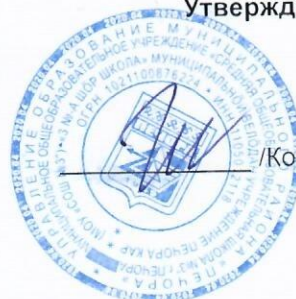
Зав. производством (шеф-повар)

С.Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

4 сентября 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности, укроп, петрушка	200	21,04	4,30	8,90	13,70	245,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,68	2,60	6,50	17,00	137,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	44,65	13,40	33,60	8,30	218,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар, песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,59	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн, формовой, мука высш, сорт	40	4,20	3,00	0,20	19,60	92,00
Итого		89,16	23,30	49,20	82,80	789,00
Всего		89,16	23,30	49,20	82,80	789,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.С. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ 'СОШ №3'
Копыльцова Э.Н.

МЕНЮ

4 сентября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9.0% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности	150/40	32,91	9,60	13,50	24,10	258,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,97	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный формовой, мука высш. сорт	40	69,96	49,60	4,00	326,20	1 539,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА конфеты маска	30	14,87	2,00	9,20	21,40	166,00
Итого		120,71	61,20	26,70	400,70	2 079,00
Всего		120,71	61,20	26,70	400,70	2 079,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ
4 сентября 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,07	2,40	6,30	16,80	133,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное, рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	80	46,81	12,50	29,50	7,40	217,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар, песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,59	0,00	0,00	24,20	97,00
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) кукуруза консервы, сахар, песок, масло подсолнечное, рафинированное	40	23,18	1,10	2,50	3,10	39,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	3,50	2,50	0,20	16,30	77,00
Итого		92,16	18,50	38,50	67,80	563,00
Всего		92,16	18,50	38,50	67,80	563,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна