



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, соль йодированная, укроп, петрушка	150	20,54	2,70	10,00	13,50	156,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, томатная паста, свинина б/к	70/30	36,03	10,20	20,60	7,50	107,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, 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
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное варенка	100	19,88	7,40	1,10	59,60	278,00
Итого		83,24	23,30	31,90	124,40	730,00
Всего		83,24	23,30	31,90	124,40	730,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб, сметана 20% жирности	200	16,66	6,60	9,70	7,20	359,00
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, соль йодированная, укроп, петрушка	150	19,56	2,70	7,10	13,40	129,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, томатная паста, свинина бк	70/30	46,11	11,80	21,90	7,20	124,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, 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		89,12	24,10	38,90	71,60	801,00
Всего		89,12	24,10	38,90	71,60	801,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ пшено, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное	200	14,61	5,60	9,30	53,60	321,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, сыр сметанковый	40/15/15	17,90	2,10	10,90	0,10	107,00
КАКАО С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок	200	6,65	1,00	0,00	14,90	64,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничный формовой мука высш сорт	40	69,96	49,60	4,00	326,20	1 539,00
Итого		109,12	58,30	24,20	394,80	2 031,00
Всего		109,12	58,30	24,20	394,80	2 031,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ пшено, вода питьевая, молоко тетрапак, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное	200	21,37	8,40	10,00	52,60	334,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, батон нарезной пшен мука 1 сорт, сыр сметанковый	40/15/15	51,94	8,50	27,40	22,70	373,00
КАКАО С МОЛОКОМ кофейный напиток, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок	230	12,98	3,10	3,10	25,00	141,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	7,00	5,00	0,40	32,60	154,00
АПЕЛЬСИН апельсин	100	66,01	1,90	0,40	16,70	88,00
Итого		159,29	26,90	41,30	149,60	1 090,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб, сметана 20% жирности	250	12,94	4,10	7,60	9,10	214,00
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, соль йодированная, укроп, петрушка	150	19,00	2,40	6,10	12,40	115,00
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, свинина бк	70/30	27,38	6,70	13,60	2,30	73,00
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	7,00	5,00	0,40	32,60	154,00
Итого		68,15	18,20	27,70	70,90	614,00
Всего		227,44	45,10	69,00	220,50	1 704,00

Ноптева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ пшено, вода питьевая, молоко тетрапак, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное	200	16,65	7,20	8,30	50,80	307,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, батон нарезной пшен, мука 1 сорт, сыр сметанковый	40/15/15	50,78	8,00	27,20	19,80	358,00
КАКАО С МОЛОКОМ кофейный напиток, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар, песок	200	9,50	2,10	1,80	23,70	120,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	4,15	2,90	0,20	19,40	91,00
АПЕЛЬСИН апельсин	100	66,00	1,90	0,40	16,70	88,00
Итого		147,08	22,10	37,90	130,40	964,00
Всего		147,08	22,10	37,90	130,40	964,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна