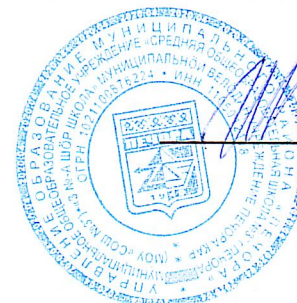


Утверждаю

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



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА рис круглый, пшено, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное	210	20,07	5,20	8,30	41,10	260,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,81	3,10	0,30	20,30	96,00
Итого		35,98	13,30	13,10	85,90	514,00
Всего		35,98	13,30	13,10	85,90	514,00

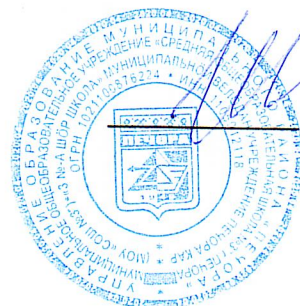
Зав. производством (шеф-повар)

Св

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА рис круглый, пшено, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное	210	18,18	3,50	7,60	30,20	203,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,62	0,00	0,00	24,60	98,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		35,26	12,30	12,40	80,20	480,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, рыбн.консервы в масле.скупмбрия атл.бланш, рис круглый	250	33,04	7,00	2,70	17,90	124,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	90	56,61	22,20	28,90	8,70	389,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	10,68	6,60	5,90	40,40	241,00
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	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		108,17	39,60	37,80	107,00	932,00
Всего		143,43	51,90	50,20	187,20	1 412,00

Зав. производством (шеф-повар)

СВ

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, рыбн. консервы в масле. скумбрия атл. бланш, крупа перловая, укроп, петрушка	200	25,58	6,30	2,40	22,20	136,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное	90	49,47	20,30	27,20	4,60	350,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	10,39	6,70	5,60	40,60	240,00
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	4,22	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		91,51	36,00	35,40	99,80	868,00
Всего		91,51	36,00	35,40	99,80	868,00

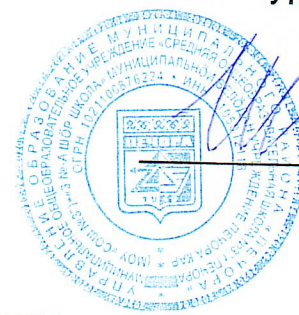
Зав. производством (шеф-повар)

Handwritten signature in blue ink

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ филе грудки, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	90	52,24	21,70	27,50	12,50	389,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	10,31	6,70	5,60	40,50	239,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,43	2,80	0,20	18,60	88,00
ПЛЮШКА С САХАРОМ мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	100	10,69	10,60	9,50	76,50	433,00
Итого		80,26	41,80	42,80	172,30	1 246,00
Всего		80,26	41,80	42,80	172,30	1 246,00

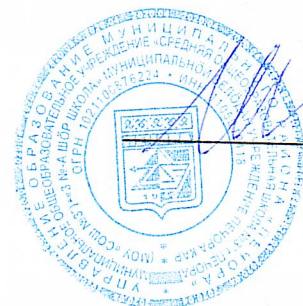
Зав. производством (шеф-повар)

С.Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Астма

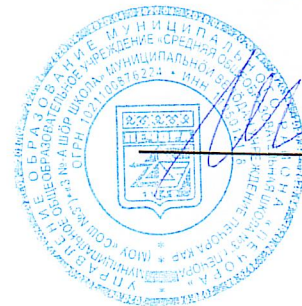
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА рис круглый, пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное	210	15,34	3,40	8,80	39,70	251,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,97	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		26,81	8,40	13,30	69,00	428,00
Всего		26,81	8,40	13,30	69,00	428,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, крупа перловая, укроп, петрушка	200	41,51	3,30	10,20	22,00	194,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, масло подсолнечное рафинированное	90	39,92	16,00	26,90	8,60	346,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	12,64	3,30	8,50	20,00	169,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,22	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		96,29	22,60	45,60	70,00	786,00
Всего		96,29	22,60	45,60	70,00	786,00

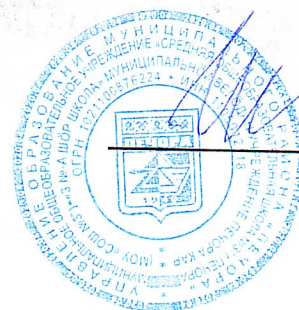
Зав. производством (шеф-повар)

СН

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ДРУЖБА рис круглый, пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное	210	15,33	3,40	8,80	39,70	251,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,97	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		26,80	8,40	13,30	69,00	428,00
Всего		26,80	8,40	13,30	69,00	428,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.Ногтева

Ногтева Софья Семеновна