

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

17 января 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ <small>крупа кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль иодированная</small>	200	17,19	2,30	6,50	23,00	160,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	11,90	5,00	4,50	0,30	61,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	12,45	2,80	2,70	23,10	129,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,02	2,40	0,20	15,70	74,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	174	53,38	1,60	0,40	14,10	75,00
Итого		97,95	14,10	14,30	76,20	499,00
Всего		97,95	14,10	14,30	76,20	499,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

17 января 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ <small>крупка кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</small>	200	17,25	2,50	6,60	23,20	162,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	11,90	5,00	4,50	0,30	61,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	12,45	2,80	2,80	23,30	131,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт</small>	40	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	87	26,70	0,80	0,20	7,00	37,00
Итого		73,54	15,20	14,40	81,00	519,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ <small>картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, рис круглый, бедро цб, сметана 20% жирности</small>	250	31,09	5,90	12,00	13,90	342,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ <small>капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина бк, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок, яйца куриные (шт.)</small>	150	57,75	13,40	32,90	5,30	222,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	22,91	4,40	8,30	20,00	173,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,74	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		118,74	27,80	53,50	80,90	923,00
Всего		192,28	43,00	67,90	161,90	1 442,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
Жопыльцова Э.Н./



МЕНЮ
17 января 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, рис круглый, бедро цб, сметана 20% жирности	200	19,03	4,40	9,50	8,80	262,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок	150	52,74	11,30	30,20	4,00	206,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	14,95	2,20	6,20	14,60	124,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,87	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого		92,33	21,00	46,20	62,10	745,00
Всего		92,33	21,00	46,20	62,10	745,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

17 января 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок	150	56,26	12,60	32,50	5,20	216,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,12	2,50	6,30	16,90	135,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовый мука высш сорт	40	3,76	3,00	0,20	19,50	92,00
БУЛОЧКА ВЫБОРТСКАЯ С ПОВИДЛОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное	80	11,63	6,50	5,80	59,90	317,00
Итого		89,51	24,60	44,80	116,00	818,00
Всего		89,51	24,60	44,80	116,00	818,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ'СОШ№3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

17 января 2025 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ <small>крупа кукурузная, вода питьевая, соль йодированная</small>	200	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>яйца куриные (шт.)</small>	40	11,90	5,00	4,50	0,30	61,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, вода питьевая</small>	200	14,43	2,40	1,50	1,00	28,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	175	53,75	1,60	0,40	14,20	75,00
Итого		80,70	9,00	6,40	15,50	164,00
Всего		80,70	9,00	6,40	15,50	164,00

Зав. производством (шеф-повар) Ольга Ногтева Софья Семеновна